
С.А. Пономарёв
Растите малышей здоровыми

*С.А. Пономарёв*




«СПАРТ»
МОСКВА
1992

**Пономарёв С. А.**

Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет).

В брошюре рассказывается о развитии ребенка с момента рождения до 6 лет, о возрастных его изменениях, о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений. Родители узнают, как организовать режим дня малыша, как проводить занятия физкультурой, познакомятся с примерными комплексами упражнений для детей и контрольными упражнениями для оценки их двигательных умений и навыков.

Адресована массовому читателю.



ISBN 5-88134-064-7


Физическое
воспитание детей
до 3 лет



# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ

Радость, счастье и гордость родителей, в доме которых появился новорожденный, всегда по-человечески трогательны и понятны. Но каждый знает, что к этим светлым чувствам примешиваются волнения и тревоги, хлопоты, связанные с заботой о малыше: как укрепить его здоровье, как воспитать и вырастить гармонично развитого человека.

Казалось бы, опыт предшествующих поколений способен легко и быстро сориентировать семью в этих вопросах, помочь решению этих проблем. Но сегодня мы убеждаемся, что одного такого опыта мало. Да это и понятно. Родителям надо много знать и уметь, чтобы растить и успешно воспитывать своих детей. Они вряд ли преуспеют в этом деле, если сама семейная атмосфера не станет для ребенка благоприятным фоном.

Подчас много ошибок совершается в уходе за малышом там, где по известной традиции все заботы целиком взваливаются на плечи матери. Не говоря уже о том, что в первые месяцы после родов она еще слишком слаба и такое «распределение обязанностей» идет никак не на пользу делу воспитания ребенка и, конечно же, не способствует укреплению семьи. И напротив, активная роль отца во всех многочисленных хлопотах в эту пору поистине неоценимо важна, и, если глава семьи сознает это, семейное счастье становится полнее, укрепляются узы брака, выигрывает дело воспитания.

Увы, некоторые отцы не всегда отдают себе отчет в том, чем могут они быть полезны в период, когда малыша почти неотрывно опекают материнские руки. В действительности же отец может ока-

зывать во всем этом огромную помощь. Например, обеспечивая семью продуктами, приготавливая пищу, стирая пеленки, он уже во многом облегчит материнские заботы. Но эти добровольные обязанности не исключают для него и проявление инициативы по непосредственному уходу за ребенком. Вместе с женой он может купать и пеленать его, вывозить в коляске на прогулки, освоить приемы массажа и выполнять с ним физические упражнения, которые ребенку рекомендованы. И, конечно же, постоянно общаться с ним, что, оказывается, немаловажно для него даже в таком «несмышленом» возрасте.

Многое может — и обязан! — сделать отец. Так, еще до рождения малыша надо позаботиться о ремонте и чистоте помещения, где он будет жить. Там должно быть светло. Нужно убрать мягкую мебель и прочие предметы, собирающие пыль. Исключить доступ туда домашним животным. Кроватка должна стоять в светлом месте, но не у окна. Постель должна быть достаточно ровной и твердой (ведь позвоночник новорожденного еще не имеет естественных изгибов). Как видим, отцовским рукам найдется немало дел и в первые месяцы жизни малыша, и в дальнейшем, когда надо, например, будет соорудить манеж.

Первые 4 недели после рождения считаются самыми опасными для ребенка на первом году жизни. Это связано с труднейшим и болезненным процессом приспособления маленького организма к окружающей среде и освоения функций жизнедеятельности, которые резко отличаются от внутриутробных. Для родителей это самые хлопотные и ответственные дни, требующие неусыпного внимания и бдительности. Взять, к примеру, особенности дыхания младенца. При весе в 20 раз меньшем, чем масса тела взрослого человека, он дышит в три раза чаще. Это значит, что содержащимся в воздухе болезнетворным бактериям намного легче проникнуть в маленький организм. Кроме того, слишком холодный воздух, не успевая согреться в носоглотке, может при столь частом дыхании в считанные секунды переохладить легкие. Но ведь свежий, насыщенный кислородом воздух ребенку совершенно необходим. Поэтому в уходе за ним родители должны постоянно уделять внимание гигиеническим условиям помещения, в котором находится ребенок. Надо не только следить, чтобы не было пыли, чтобы комната регулярно дезинфицировалась, но и систематически проветривать ее. Лучше всего делать это, создавая сквозняк: ребенка на время выносят из помещения, либо его укрывают в кроватке теплым одеялом. В хорошую погоду форточка должна быть открыта круглые

сутки. Но и этого проветривания, оказывается, мало развивающемуся организму малыша. Ежедневное 5—6-часовое пребывание на свежем воздухе ему необходимо.

Некоторые родители слепо следуют советам и рекомендациям по уходу за ребенком, не задаваясь вопросами «отчего» и «почему». Напрасно. Стремитесь проникать в суть этих рекомендаций и осмысливать их.

Все знают, что грудной ребенок до 6-месячного возраста проводит во сне по 20 и более часов в сутки, просыпаясь лишь тогда, когда его обмывают, кормят и пеленают. Но не каждому известно, что именно во сне малыш особенно нуждается в обилии кислорода, потому что как раз в это время идет его интенсивный рост. Выходит, что сон на свежем воздухе — идеальное условие для его развития. Больному ребенку кислород еще нужнее, чем здоровому: обильное его потребление облегчает борьбу организма с недугом.

«День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья», — писал выдающийся детский врач академик Г. Н. Сперанский. Наши прадеды понятия не имели о значении солнечного света, но они твердо знали, что малышам он необходим, а наука уже позже дала объяснение этой народной мудрости: под влиянием солнечного света в организме образуется витамин «Д».

Так же давно известно, что закаливание полезно. В теплое время года ребенка 2—3 раза в день оставляют полежать совершенно голеньким, сначала на 1—2 минуты, потом постепенно это время доводят до 3—5 минут. Зимой или осенью делается то же самое, только температуру в помещении поддерживают в пределах 18—20°С. Даже каждое очередное перепеленание опытные люди делают не спеша, чтобы тельце новорожденного успело почувствовать перепад температур. Правда, нашим крошкам не всегда это нравится. Но мы еще раньше первого крика должны отвлечь малыша ласковым словом и нежным поглаживанием теплой руки, чем обычно быстро снимается его испуг перед непривычным ощущением. Все это уже элементы воспитательного процесса.

Собственно воспитание на этом этапе заключается в приучении ребенка к определенному режиму производимых с ним процедур, которые он должен воспринимать с удовольствием. Последнее очень важно, так как облегчит все последующие заботы родителей об укреплении его здоровья. Еще не осознавая окружающий мир, малыш воспринимает его в основном через ощущения, поэтому надо стремиться к тому, чтобы каждое новое из них не порождало отрицательной реакции.

Родители маленького человека в первые же месяцы его существования должиы иметь в виду ие только его комфортные или дискомфортиые ощущеиия (например, реакции на температуру воздуха и воды, влажиое обтираиие, шум, свет, сырость пелеиок н т. д.), ио также н те, иа которые ребеиок вроде бы не реагирует, ио потом оии отрицательио сказываются иа его здоровье. К примеру, очень вредио, когда ребеика иосят иа одиой и той же руке или когда он спит на одном и том же боку. Это предрасполагает к развитию сколноза (одиому нз типов искрнвлення позвоночнника). А когда малыш подрастает, то та же опасиость подстерегает его, если ребеика выводят гулять, держа всегда за одну н ту же руку.

С давиих пор у многих взрослых существует миеиие, что здоровый малыш должеи обязательио быть полиеньким, с «перевязочками» иа пухлых ручонках и иожках. Вот н стараются иекоторые родители достичь такого «эталоиа» частым н обнльиым кормлением. Для малыша здесь иет дискомфорта и ои ие протестует. Но американские нсследователи более десяти лет иазад пришлн к такому выводу: детн, имевшие излншиюю полноту иа первом году жизни, приобретают в дальиейшем склониость к различным сердечио-сосудистым иедугам.

Это только иекоторые примеры. Всего, что пошло бы иа благо или во вред, в этом кратком введеиии не расскажешь. Поэтому побольше читайте н осмысливайте, ие полагаясь «на авось».

Предлагаемая брошюра — одио нз прнкладиых пособий для родителей, решивших сделать все от иих завнсящее для укреплеиия здоровья и правильиого развития своего малыша. Бегло перелистав ее, читатель, возможио, заметил, что зиачительная часть содержаиия — массаж и физнческие упражиеиия. Совокупность таких упражиеинй толковые словари определяют словом «гимиастнка». Поэтому и мы ие будем пренебрегать этим определеиием.

Включив регулярные комплексы физическнх упражиений в суточный режнм малыша, мы его отиюдь ие перегружаем и ие утомляем. Природой устроеио так, что «двигательиый голод» растущего оргаиизма сам со временем уснливается. Так, к двум годам прнродиая двнгательиая активиость здорового ребеика поглощает у иего до 70 процентов всего времеии бодрствования!

Разумеется, занятия лишь тогда прииесут пользу, когда будут сочетаться с правнльным уходом за ребеиком, полноценным его питаиием н гнгиеническнм режимом. Особеиио быстрые результаты гимнастнка даст через некоторое время при регуляриых заиятиях с теми детьми, у которых наблюдаются различные отклоиення от

нормального физического развития: поздно начинают сидеть, стоять и ходить, есть нарушения нормальной деятельности кишечника и т. д.

Прежде чем приступить к занятиям с такими детьми, необходимо посоветоваться с врачом и согласовать с ним избираемые вами комплексы упражнений. Дело в том, что каждый малыш обладает индивидуальными особенностями как своего физического развития, так и заложенных природой психомоторных качеств. Противопоказания к занятиям, к сожалению, тоже встречаются.

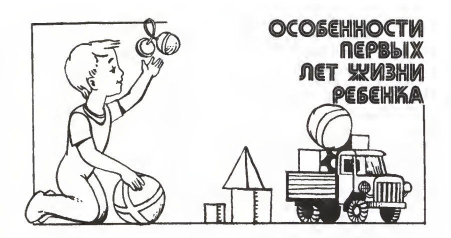
В этой брошюре кроме рекомендуемых физических упражнений, приемов массажа содержится немало данных справочного характера. Они помогут родителям грамотно контролировать процесс развития детского организма, вовремя заметить наметившиеся отклонения, чтобы совместно с врачом принять меры к их устранению. Они же позволят оценить эффективность физических занятий и закаливающих процедур. Не забывайте основное правило: все, что вы выполняете с малышом, должно быть ему приятно.

Очень интересную форму привлечения ребят в возрасте от 2 лет и старше к физкультурным занятиям разработала чехословацкий педагог Яна Бердыхова. Ее система упражнений, принятая во многих семьях и детских учреждениях ЧССР, называется «Родители и дети». Это в основном парные упражнения, при которых родитель становится как бы тренером собственного ребенка. Занимаясь с ним, он выполняет упражнения и сам, пользуясь малышом как своего рода «спортивным снарядом», а малыш использует родителя как «приспособление» для лазания, висов, переворотов, перепрыгиваний и т. д. Здесь есть и элементы не только гимнастики, но и акробатики, танца. Оказалось, что дети, которые таким образом занимаются вместе с родителями, выгодно отличаются от своих сверстников. Они более подвижны, стройны, да и лучше реагируют на новую обстановку, то есть психически более уравновешенны.

В этой книжке физическим упражнениям с малышами «сознательного» возраста (до 3 лет) тоже уделено достаточно внимания, поэтому она может быть адресована не только родителям, но и педагогам детских учреждений. Соблюден в ней и принцип постепенного перехода от простых элементов движений к более сложным.

Непрерывность и регулярность этих занятий не только будут способствовать созданию прочного фундамента здоровья и обеспечат гармоничное развитие детского организма, но и выработают у детей полезные привычки и потребности, которые со временем будут ими осознаны и подружат их с физкультурой на всю жизнь.

# ОСОБЕННОСТИ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ РЕБЕНКА



Организм ребенка растет н развивается непрерывно. Каждый возраст имеет свон характерные особенности. Прннято выделять следующне основные периоды развнтня детей до 3 лет:

— новорожденный — первые 4 недели жнзни;

— грудной (младенческнй) — до 1 года;

— раниий детскнй — от 1 года до 3 лет.

Эти первые годы жизнн ребенка характеризуются наиболее интенснвным формированнем всех органов н систем органнзма. Прн рождении малыш наследует разлнчные биологические свойства (в том числе н особенности нервной системы), которые составляют основу его дальнейшего роста.

У новорожденного малыша органы чувств развиты лучше, чем двнгательный аппарат. Но со временем на смеиу хаотичным движенням приходят все более осмысленные, целенаправленные, и в этом большую роль играет окружающая среда, н значит, надо с первых же недель жизни малыша создать условня, обеспечивающне полиоценное физнческое н пснхическое развнтне.

Особеиио внимательно родители должны следнть за правильным положением тела ребенка, когда он лежит, сиднт, стоит. Ведь кости у младенца ие обладают достаточной прочностью и легко поддаются нскривлению. Неправильная поза не только нарушает осанку, но и прнводит к иепропорциональному росту костей. Процесс окостенення скелета происходит постепенио и тесно связан с образованием мышечной снстемы. Поэтому так важно с самого раннего детства укреплять мышцы с помощью массажа и гимнастики.

Характерная поза новорожденного — согнутые ножки и ручки — связана с повышенным напряжением (тонусом) мышц-сгибателей. Тонус мышц верхних конечностей обычно выравнивается к 2,5—3 месяцам, а тонус мышц нижних конечностей — к 3—4 месяцам. Улучшить мышечный тонус, т. е. сформировать правильную осанку, также помогают массаж и гимнастика.

В первые годы жизни малыша значительно изменяется его сердечно-сосудистая система. У новорожденного мышечные волокна сердца очень нежные, кровяное давление низкое. Частота сердечных сокращенний в первое полугодие составляет 130—140 ударов в минуту и нарастает при крике и движениях малыша. Постепенно масса сердца становится больше, прн этом увеличивается сила сердечных сокращенний н повышается артериальное давление (еслн на первом году жнзни оно составляет примерно 80/55 мм ртутного столба (рт. ст.) то в возрасте 3—7 лет в среднем равно 100/60 мм рт. ст. С увеличением работоспособности сердца повышается и его способность адаптироваться в ответ на физическую нагрузку.

По мере роста и разнтия малыша его дыхательная система также стремится «действовать» более экономно и эффективно. У новорожденного дыхательные пути узкие, подвижность грудной клетки ограничена из-за слабости дыхательной мускулатуры. Дыханне частое — 40—50 раз в минуту, ритм его неустойчивый. С возрастом частота дыхания уменьшается и составляет в возрасте 1 года примерно 30—35 раз, в 3 года — 25—30, в 4—7 лет — 22—26 раз в мннуту. Глубнна дыхания и легочная вентиляция увеличиваются в 2—2,5 раза, т. е. в легкие ребенка начинает поступать больше кнслорода, а дыхательная система лучше реагирует на мышечную нагрузку.

Нормальная работа внутренних органов обеспечивает правильный обмен веществ, помогает совершенствованию нервной системы н пснхики малыша. Так, еслн особенностью маленьких детей является неустойчнвое вниманне, если процессы возбуждения у них преобладают над процессамн торможения, и поэтому малыши быстро утомляются, то, подрастая, они обычно расстаются с этими недостатками.

По мере формированя центральной нервной системы появляются и совершенствуются статическне и двигательные функции. К статическим относят удержание головы и туловища в положении лежа, сндя и стоя, к двнгательным (дннамическим) — умение поворачивать туловище в положенин лежа, ползать, вставать, ходить.

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



Родители должиы уметь определять, правильио ли развивается их ребеиок и соответствует ли его развитие устаиовлеииой возрастиой иорме. Ниже приведеиы средиие показатели возраста, роста, веса, окружиости головы и груди.

Вес в иекоторой степеии дает представлеиие о состояиии иоворождеииого: иормальиый вес присущ здоровому ребеику, малый вес — слабому и болезиеииому. Нормальиым мы называем вес от 2,5 до 4 кг. При меиьшем весе иоворождеииые обычио оказываются иедоиошеииыми или больиыми. «Тяжелый» же ребеиок — ие всегда благо. Потому что дети с весом более 4 кг чаще подвергаются родовым травмам.

Одиим из осиовиых показателей правильиости физического развития ребеика является иормальиое прибавлеиие веса. В средием за месяц малыши прибавляют 600—700 г в первом полугодии и 500—600 г — во втором. Традициоиио вес грудиых детей определяется иа медицииских весах в детской поликлииике, ио можио легко проверить его и с помощью простейшей формулы (расчет приблизительиый):

$$P + (n \cdot \mathrm{k}) = M,$$

где $M$ — вес малыша иа даиный момеит; $P$ — вес малыша при рождеиии; $n$ — возраст ребеика (число месяцев); k — коэффициеит (для малышей в возрасте до полугода равеи 0,7, от полугода до года — 0,6).

Например, 4-месячиый мальчик, весивший при рождеиии 3 кг 400 г, может иметь вес:

$$3{,}4 + (4 \times 0{,}7) = 6{,}2 \text{ кг}.$$

Девочка в возрасте 8 месяцев (вес при рождении 3 кг 300 г):

$$3,3+(8\times 0,6) = 8,1 \text{ кг}.$$

На втором году жизни вес увеличивается значительно медленнее: ребенок прибавляет за год всего 2,5—3 кг, т. е. 200—250 г в месяц. Однако вес имеет тенденцию к довольно значительным колебаниям.

Более стабилен показатель роста. Нормальным для новорожденного является рост от 48 до 58 см.

Рост грудного ребенка измерить нетрудно. На стол положите планку, на которой сбоку нанесены деления или метки предыдущих замеров. Перпендикулярно планке расположите два угольника (или две дощечки), один из которых закрепите неподвижно, а второй — свободно, чтобы скользил вдоль планки.

Длину тела малышей старше года измеряют ростомером, но можно сделать это и с помощью формулы (расчет приблизительный):

$$L = S+(n\cdot k),$$

где $L$ — длина тела на данный момент; $S$ — средняя длина тела малышей в возрасте 1 года (у мальчиков — 76 см, у девочек — 74 см); $n$ — возраст ребенка (число лет); коэффициент $k = 6$.

Например, рост 3-летнего мальчика может быть:

$$76+(3\times 6) = 94 \text{ см}.$$

Девочка в 2,5 года может иметь рост:

$$74+(2,5\times 6) = 89 \text{ см}.$$

Эту формулу можно использовать и для детей старше 3 лет.

О правильном развитии ребенка или отклонениях свидетельствуют размеры окружности головы, груди и живота. По этим показателям определяют пропорциональность соотношений важнейших частей тела ребенка, гармоничность его развития. Например, у новорожденного окружность головы примерно на 2 см больше окружности грудной клетки. На 4-м месяце жизни величины этих окружностей сближаются и уравниваются, на 12-м месяце размер грудной клетки становится на 2 см больше окружности головы. Такая закономерность сохраняется всю жизнь. Рост или вес существенно не влияют на эти пропорции, а отклонения могут свидетельствовать о некоторых нарушениях, заболевании. Окружность грудной клетки измеряют, накладывая сантиметровую ленту

спереди на уровне сосков, сзади — на уровне нижних углов лопаток. При измерении окружности головы плотно обхватите сантиметровой лентой сзади затылочный бугор, а спереди — надбровные дуги. Кстати, величина окружности груди, разделенная пополам, обозначает размер одежды для малыша, а окружность головы — это размер головного убора.

Величина окружности живота очень изменчива и зависит от характера питания, тонуса мышц, типа выполняемых физических упражнений. Окружность живота должна быть несколько меньше окружности груди, в противном случае ребенок развит непропорционально.

Конечно, указанные возрастные показатели условны, однако они позволят родителям составить представление о физическом состоянии своих детей.




Ребенок нормально растет и развивается только при правильном воспитании и уходе за ним, т. е. строгом соблюдении режима дня.

Режим — это последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей малыша (сон, прием пищи, бодрствование) и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры и т. п.).

Правильный режим создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша, обеспечивает его уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления.

Родителям необходимо совместно с врачом установить индивидуальный режим дня ребенка в зависимости от возраста, состояния здоровья и других условий.

На протяжении первого года жизни в соответствии с постепенным увеличением работоспособности и выносливости нервной системы режим дня меняется 4 раза. Переводить ребенка на следующий возрастной режим следует постепенно и только в том случае, если он уже подготовлен к этому переходу.

Новорожденный ребенок спит 20—22 часа в сутки, и ему устанавливают лишь режим кормления. С конца первого месяца и до 2,5—3 месяцев ребенка кормят 7 раз через 3 часа или в зависимости от состояния и индивидуальных особенностей 6 раз через 3,5 часа. Он спит 4 раза по 1,5—2 часа и бодрствует между кормлениями в течение 1—1,5 часов. Общая продолжительность сна 16—

18 часов. Этот режим обычно определяется как режим № 1.

В возрасте от 3 до 5—6 месяцев малыша кормят 6 раз в сутки через 3,5 часа. До 4—4,5 месяцев днем он спит чаще всего 4 раза, а с 4,5 до 6 месяцев — 3 раза по 1,5—2 часа, бодрствует между кормлениями 1,5—2 часа. Общая продолжительность сна 16—16,5 часов в сутки. Это режим № 2.

С 5—6 до 9—10 месяцев ребенка кормят 5 раз через 4 часа, время бодрствования между кормлениями увеличивается до 2—2,5 часов, общее количество сна в сутки 15—16 часов, причем на дневной сон отводится по 1,5—2 часа 3 раза. Это режим № 3.

С 9—10 месяцев до 1 года дети бодрствуют до 3—3,5 часов между кормлениями, их переводят на двукратный дневной сон, общая суточная продолжительность которого составляет 14,5—15 часов, число кормлений 5 раз через 4 часа — режим № 4.

У детей второго и третьего года жизни довольно быстро нарастает способность к длительному активному бодрствованию. Дети до 1,5 лет спят 2 раза. По физиологическим нормам первый дневной сон ребенка может длиться 2—2,5 часа, а второй — 1,5—2 часа. Если продолжительность каждого сна постепенно укорачивается, не следует спешить с переводом малыша на один сон. Пусть он лучше спит 2 раза по 40—60 минут, чем один раз 2,5—3 часа, так как при этом время непрерывного бодрствования остается продолжительным.

После 1,5 лет дети спят один раз, желательно 3—3,5 часа, длительность бодрствования увеличивается до 4,5—6 часов, а суточный сон к 3 годам уменьшается до 13—12 часов. На втором и третьем году жизни дети получают пищу 4 раза в сутки.

Следует строить режим так, чтобы ребенок бодрствовал сразу после кормления и спал после того, как поиграет.

Однако малыш не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у 2-летних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у 3-летних — не менее 60%.

Включая в режим дня занятия физическими упражнениями, надо строго соблюдать соответствующие дозировки и последовательность выполнения упражнений.



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Осиовиые формы заиятий с малышами до года — массаж и гимиастика, а с детьми старше года — ежедневиая утреиияя зарядка, иидивидуальные вечериие заиятия 2—3 раза в иеделю, ежедиевиые закаливающие процедуры. Физкультуриые заиятия в яслях и детском саду — необходимый элемеит физического воспитаиия.

Формируя двигательиые иавыки у малыша, надо своевремеиио побуждать его к движеииям. Если ребеика предоставить самому себе, ие заииматься и ие играть с иим, то развитие его замедляется. Одиако вредиы и чрезмериые заиятия с ребеиком: следствием перегрузки может стать дисгармоиия физического и психического состояиия.

Для каждого ребеика характериы те или иные врождеииые особеииости роста: одии дети долго ползают и ие встают, другие, наоборот, быстро встают и почти иикогда ие ползают. И те, и другие здоровы и развиваются иормальио, ио у иих по-разиому происходит совершенствоваиие двигательных иавыков. Устаиовлены лишь возрастиые закоиомериости их появлеиия, о чем будет идти речь дальше.

Осиовиая задача родителей — развнвать двигательиую активиость ребеика: учить его не сидеть, а садиться; ие стоять, а вставать самому, держась за опору, тяиуться н брать предмет, а ие ждать, когда его подадут взрослые. Рекомеидуется вырабатывать у малыша движеиия в следующем порядке: удерживаиие головы; способиость брать и удерживать предмет; поворачиваться со спииы на живот и обратно; ползать, снидеть, вставать, ходить.

Со второго месяца жизни иаряду с проведеиием массажа и гимнастики иеобходимо выкладывать ребенка иа живот, что способствует укреплеиию мышц шеи и туловища, формированию изгибов позвоночиика, улучшеиию кровообращеиия головного мозга. Лежа иа животе, малыш приподиимает и удерживает голову или поворачивает ее в стороиу, что обеспечивает свободиое дыхание, а также дает ему возможиость посмотреть вокруг.

Выкладывать ребеика на живот иадо иесколько раз в день (обычно во время пелеиания) иа ровиую и твердую поверхиость, иапример, стол, покрытый легким одеялом или пелеикой. Такая поверхиость в отличие от мягкой заставляет малыша иапрягать мышцы туловища. Приучайте малыша к этому положению постепеино: иачиите с одиой минуты и добавляйте в последующие дни к каждому сеансу по минуте. Эту процедуру совмещайте с закаливанием.

Закалениые дети легко переиосят холод и жару, меиее подвержены простудиым заболеваниям, ие болеют рахитом, оии подвижиы и жизнерадостиы.

Осиовиое правило закаливания — ие кутать малыша, обеспечить ему возможиость бо́льшую часть времеии иаходиться на свежем воздухе.

Одио из эффективных средств закаливаиия — воздушные ванны. Это мягкое, но довольио существениое закаливающее средство: оио приводит к сокращеиию сосудов кожи и уменьшеиию теплоотдачи. Так малыш учится сохраиять тепло организма. Если эту способиость тренировать систематически, ежедиевио, то малышу ие будет опасна никакая простуда.

Полезио сочетать воздушиые ваииы с гимиастикой и массажем. Легкий (физиологический) массаж оказывает большое влияиие иа развитие психики малыша, способствует укреплению здоровья, кровеносной и мышечиой систем, улучшает обмен веществ. Массаж воздействует ие только на поверхностиые и глубоко расположеиные ткаии, ио и рефлекторио иа весь оргаиизм в целом.

Приступая к массажу, надо помиить общие правила: ручки и иожки ребенка должиы быть полусогиуты; поглаживающие движения выполнять легко и плавио, иаправляя их от периферии к цеитру. Например, массаж рук проводят от кисти к плечу, ног — от стопы к паховому сгибу, обходя коленную чашечку. Правильнее всего делать массаж колена двумя большими пальцами, поддерживая ногу ребенка ладонями. Следует избегать толчкообразных движеиий в области суставов.

При массаже живота надо щадить область печени, при массаже спины — область почек; не задевать половые органы!

С первых же дней научитесь уверенно держать ребенка, правильно поддерживать его при выполнении активных движений. Ручки, ножки и особенно туловище ребенка захватывайте очень осторожно, без сильного нажима на кости, не защищенные мышцами, оберегайте голову от ушиба. Все движения выполняйте ритмично, спокойно и плавно.

Время для массажа и гимнастики должно быть твердо определено в режиме дня. Для детей грудного возраста — это период бодрствования: спустя не менее 40 минут после еды, либо не позднее, чем за 30 минут до очередного кормления — лучше в первой половине дня. Для детей более старшего возраста — утром через 30 минут после завтрака, перед прогулкой.

Массаж делают только здоровому малышу и при условии, если он спокоен. Температура воздуха в помещении должна быть 21—22°С. Малыша раздевают и укладывают спинкой на ровную твердую поверхность (стол, покрытый байковым одеялом и пеленкой). Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не упал со стола! При выполнении упражнений с малышом надо ласково разговаривать или петь ему нежную песню (грудные дети чувствуют ритм и самопроизвольно расслабляются). Руки матери должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти острижены; кольца, часы и украшения снимают. Тальк и вазелин при массаже употреблять не следует.

Лучшее время для начала массажа — 4-я неделя жизни малыша, гимнастики — 6—7-я неделя.

Ведущий прием массажа в возрасте 1—1,5 месяца — поглаживание. Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка. Сила давления меняется: вначале оно слабое, по мере продвижения усиливается и к концу снова уменьшается. Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, а потом стопы и поглаживают конечности с внутренней и наружной стороны от периферии к центру. Это способствует ускорению движения межтканевой жидкости и лимфы. Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тыльной стороной кисти снизу вверх, а ладонями сверху вниз. После этого ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки.

Вариантом поглаживания является растирание. Данный прием проводят в основном кончиками пальцев, постепенно увеличивая

степень давления. При этом кожу вместе с глубоколежащими тканями растирают по ходу тока крови и лимфы.

Следующий прием — разминание — применяют для глубокого массажа мышц. При этом мышцы разминают между пальцами движениями, напоминающими «выжимание». Участки тела с труднозахватываемыми мышцами разминают большими пальцами.

Массаж спины, ягодиц и бедер малыша можно проводить поколачиванием (похлопыванием) тыльной поверхностью кисти или слегка согнутыми пальцами. Движения должны быть легкими, нежными, но в то же время короткими и ритмичными.

Начинайте занятие с легких приемов массажа или упражнений и постепенно переходите к более сложным. Нагрузка на одни и те же группы мышц не должна быть длительной, чтобы не переутомить их. Необходимо чередовать движения рук, ног и туловища, повторяя каждое упражнение или прием от 2 — 4 до 5 — 6 раз. Продолжительность каждого массажного приема от 30 секунд до 2 минут.

Помните: неправильная техника массажа или несвоевременное выполнение его приемов могут нанести вред малышу.

Приемы массажа изучают в детской консультации под руководством врача. Проводить его лучше всего дома самим при периодическом контроле патронажной сестры.

После занятия заверните малыша в теплую пеленку и уложите в постель на 20—30 минут для спокойного отдыха.

Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями (приподнимание конечностей, переворачивание и т. п.). К 5—6 месяцам массаж делать прекращают и занимаются с малышом только гимнастикой.

Гимнастические упражнения включают: рефлекторные (ответ на раздражение кожно-нервного аппарата малыша), пассивные (проводятся взрослыми), пассивно-активные (с помощью взрослых и частично самостоятельно малышом) и активные (выполняются самостоятельно ребенком).

Необходимо знать и неукоснительно следовать основным законам физического воспитания малышей:

— систематичность проведения занятий;

— повторяемость комплексов с постепенной заменой простых упражнений более сложными;

— нарастание и последующее ослабление нагрузки при выполнении приема массажа или упражнения;

— распределение нагрузки на различные части тела малыша.




Предлагаем вашему вниманию динамику показателей физического развития малыша, а также примерную последовательность формнрования статических и динамических функций соответственно месяцам его жизни.

## Новорожденный

Рост — 50—51 см. Вес — 3,3—3,5 кг. Окружности: головы — 34—36 см, груди — 32—34 см.

Появляется реакция на внешние воздействия — малыш начинает видеть и слышать. Выявляются врожденные умения: сосание, глотанне, моргание и т. п. Появляются условные рефлексы — на зрнтельный н слуховой раздражитель.

Самостоятельно не может изменить положения своего тела. Лежа на животе, голову не поднимает. Не может удерживать голову в вертикальном положении.

## 1 месяц

Рост — 53—54 см. Вес — 4,1—4,3 кг. Окружности: головы — 36,6—37,3 см, груди — 36,0—36,3 см.

Несколько секунд может удерживать голову в вертикальном положении. Лежа на жнвоте, старается приподнять голову. В ответ на раздражение производит рефлекторные движения ручками и ножкамн.

**2 месяца**

Рост — 56—58 см. Вес — 5,0—5,3 кг. Окружности: головы — 38,4—39 см, груди — 38,1—39,0 см.

Хорошо поднимает и удерживает голову в вертикальном положении 1—1,5 минуты. Приподнимает голову и грудь, лежа на животе. Поворачивает голову в сторону говорящего. Хорошо следит за движущимися яркими предметами. Предметы хватает всей ладонью и крепко их удерживает.

**3 месяца**

Рост — 59—61 см. Вес — 6,0—6,3 кг. Окружности: головы — 40,0—40,9 см, груди — 40,0—41,3 см.

В течение 5—6 мин. свободно удерживает голову в вертикальном положении. Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положения своего тела, но движения не координированы. Активно следит за движущимся предметом; определяет по голосу местонахождение взрослого. Тянется за игрушкой, засовывает пальцы в рот, тянет пеленку. Любит, если с ним играют взрослые.

**4 месяца**

Рост — 62—64 см. Вес — 6,5—6,9 кг. Окружности: головы — 41,0—41,9 см, груди — 41,8—42,0 см.

Приподнимает голову из положения на спине. При поддержке в вертикальном положении крепко упирается ножками. Сидит с поддержкой. Свободно переворачивается со спины на живот. Лежа на животе, приподнимается, опираясь на ладони, и следит за движущимся предметом. Хватает и удерживает в руках мелкие предметы; играет с висящими над кроваткой игрушками, берет в руки, ощупывает, тянет в рот.

**5 месяцев**

Рост — 64—68 см. Вес — 7,4—7,8 кг. Окружности: головы —42,2—43,2 см, груди — 43,0 — 44,3 см.

При поддержке или опоре садится, но удерживать прямо спину еще не может. Поддерживаемый под мышки, стоит ровно на ножках. Пытается поворачиваться с живота на спину. Подолгу удерживает схваченные предметы. Хорошо знает мать и не идет на руки к чужим. Хорошо различает тон голоса, который можно использовать в воспитательных целях. Не понимая слов, улавливает их смысл по интонации.

### 6 месяцев

Рост — 66—70 см. Вес — 8,0—7,7 кг. Окружности: головы — 43,2—44,2 см, груди — 44,3—45,5 см.

Самостоятельно садится и сидит ровно без поддержки. Свободно переворачивается с живота на спину. При поддержке за руки или за грудь встает и пытается переступать ножками. Пытается ползать на четвереньках. Свободно играет с игрушками, перекладывает их нз одной руки в другую, размахивает ими, поднимает упавшую игрушку. Протягивает ручки, чтобы его взяли на рукн. Начинает произносить первые слоги «ма», «ба» и т. п.

### 7 месяцев

Рост — 68—71 см. Вес — 8,3—8,9 кг. Окружности: головы — 44,0—44,8 см, груди — 45,0—46,4 см.

Поднимается на четвереньки и свободно ползает. Уверенно сидит. Сидя самостоятельно, наклоняет и выпрямляет туловище. При опоре встает на колени; при поддержке за обе руки ровно стоит и хорошо переступает ножками. Тянется к своему изображению в зеркале; ищет взглядом и находит крупные предметы, называемые взрослыми.

### 8 месяцев

Рост — 70—72 см. Вес — 8,5—9,5 кг. Окружности: головы — 44,3—45,4 см, груди — 46,0—47,2 см.

Цепляясь за кроватку, встает и сам садится. Пытается хлопать в ладоши («ладушки»). Встает и пробует ходить при поддержке за руки. Становится разнообразной мимика: появляется интерес и удивление при появлении новой игрушки или незнакомого лица. Ищет взглядом нужный ему предмет и проявляет настойчивость и стремление достать его. Много играет с игрушками: рассматривает их, постукивает одной о другую, пытается бросить вниз и т. д.

### 9 месяцев

Рост — 71—73 см. Вес — 9,3—9,9 кг. Окружности: головы — 45,3—46,3 см, груди — 46,7—47,9 см.

Пытается стоять без опоры. Самостоятельно ходит, держась за опору, приподнимается и встает из любого положения. При ползании по ровной поверхности залезает на предмет (подушку, чемодан и т. д.). Выполняет довольно сложные движения: перебирает кубики, собирает мелкие предметы; выполняет простые просьбы: «дай ручку», «помаши ручкой — до свидания» и др. С игрушками

предпочитает играть сидя. Ищет упавший или спрятанный предмет, отыскивает предметы, находящиеся в разных местах, запоминает их названия. Помнит свое имя, поворачивает лицо к тому, кто его зовет. Понимает слово «нет». Улавливает не только интонацию, но и значение отдельных слов (дай, на, брось, иди и др.). Различает величину, цвет и форму предметов.

### 10 месяцев

Рост — 72—74 см. Вес — 9,5—10,4 кг. Окружности: головы — 45,6—46,6 см, груди — 47,0—48,3 см.

Сам поднимается и стоит без опоры. Может ходить, держась за руку или за коляской. Мелкие предметы берет двумя пальцами, не отдает понравившуюся игрушку; хорошо подражает движениям взрослых. Сознательно выполняет сложные движения, например, открывает и закрывает коробочку, дает и берет мяч, прячет его. Начинает произносить простые слова. Окружающие предметы и животных называет отдельными слогами.

### 11 месяцев

Рост — 73—75 см. Вес — 9,8—10,5 кг. Окружности: головы — 46,0—46,9 см, груди — 47,7—48,7 см.

Хорошо ориентируется в пространстве (встает, садится, нагибается, ходит при поддержке за руку). Знает названия многих предметов и показывает названную игрушку, части своего тела и т. д. Выполняет многие требования, при отрицании качает головой. Заметно возрастает координация движения пальцев (крепко держит игрушки, комкает и рвет бумагу).

### 12 месяцев

Рост — 74—76 см. Вес — 10,1—10,7 кг. Окружности: головы — 46,0—47,2 см, груди — 47,7—49,0 см.

Самостоятельно ходит; подходит, если зовут. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет. Дает игрушку, если ее у него просят. Выполняет сравнительно сложные задания: открывает дверь, приносит отдельные предметы, игрушки. Пытается участвовать в одевании, умывании. Словарный запас — около 10 слов. Любит наблюдать за передвижением людей, животных; тянется к движущимся предметам, игрушкам.




## МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО ГОДА

### от 1,5 до 3 месяцев

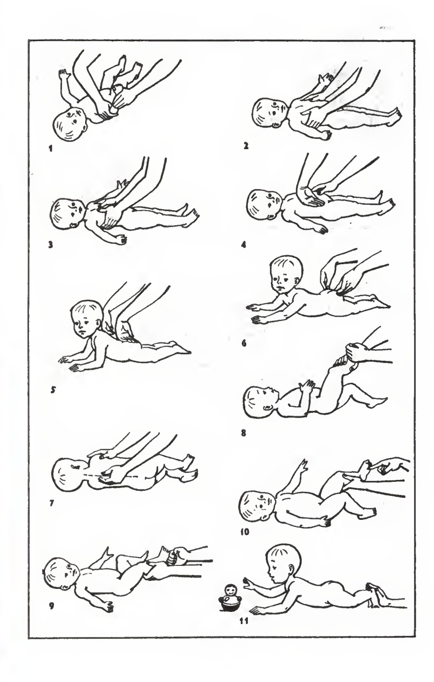
1. Массаж рук (поглаживание). Исходное положение (и. п.) — ребенок лежит на спине ногами к взрослому. Большой палец правой руки вложить в левую кисть ребенка и слегка ее придерживать. Левой рукой поглаживать внутреннюю, затем наружную поверхность левой руки ребенка от кисти к плечу. Повторить 4—6 раз. Правую руку ребенка массировать правой рукой (рис. 1).

2. Упражнения для туловища. И. п. — то же. Взять ребенка двумя руками за верхнюю часть туловища и легко покачивать его вправо и влево, не нажимая на ребра. Повторить 5—6 раз (рис. 2).

3. Массаж груди. И. п. — то же. Пальцами и ладонями обхватить грудную клетку ребенка. По ходу межреберных промежутков передвигать руки от середины к бокам, слегка нажимая большими пальцами на грудные мышцы. Повторить 4—6 раз (рис. 3).

4. Массаж живота (поглаживание). И. п. — то же. Правой рукой поглаживать левую половину живота сверху вниз и одновременно левой рукой правую половину живота снизу вверх. Повторить 4—6 раз (рис. 4).

5. Массаж спины (поглаживание). И. п. — ребенок лежит на животе. Поглаживать обеими ладонями спину ребенка от шеи к


1
2
3
4
5
6
8
7
10
9
11

ягодицам, а в обратном направлении (к голове) тыльной стороной ладоней и пальцев. Повторить 4—6 раз (рис. 5).

6. Массаж ягодиц (пощипывание). И. п. — то же. Пальцами слегка пощипывать ягодицы ребенка. Повторить 10—12 раз (рис. 6).

7. Рефлекторное разгибание позвоночника (спинной рефлекс). И. п. — ребенок лежит на левом боку. Слегка нажимая двумя пальцами левой руки, проводить ими вдоль позвоночника, от крестца к шее. В ответ на это раздражение ребенок прогибает позвоночник. Повторить на каждом боку по 2—4 раза (рис. 7).

8. Массаж ног (поглаживание). И. п. — ребенок лежит на спине ногами к взрослому. Правую ногу ребенка положить на правую ладонь, а левой рукой поглаживать от стопы к паховому сгибу по задней, затем по наружной поверхности голени и бедра. Повторить 4—6 раз. Левую ногу массировать правой рукой (рис. 8).

9. Массаж стоп (растирание). И. п. — то же. Правую ногу ребенка взять за голень левой рукой. Тыльной стороной пальцев правой руки растирать подошву стопы от пальцев к пятке и обратно. Повторить 6—8 раз (рис. 9).

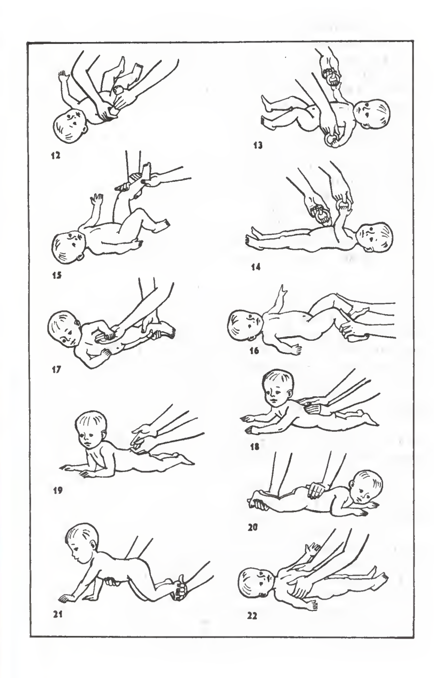
10. Упражнение для стоп (рефлекторное). И. п. — то же. Концом указательного пальца правой руки нажимать на ступню ребенка чуть ниже основания пальцев, вызывая подошвенное сгибание. Затем этим же пальцем нажимать по всей наружной части подошвы стопы от пальцев к пятке. В ответ на это раздражение происходит рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторить 4—6 раз (рис. 10).

11. Ползание (рефлекторное). И. п. — ребенок лежит на животе. Согнуть ноги ребенка и соединить стопы так, чтобы они упирались в ладонь взрослого. Подталкивать подошвы согнутых ног, в результате чего ребенок будет отталкиваться ими и стараться продвинуться вперед. Повторить 2—3 раза в положении лежа на спине и на животе (рис. 11).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 5—6 мин.

## От 3 до 4 месяцев

1. Массаж рук (растирание). И. п. — ребенок лежит на спине. Слегка придерживая правую кисть правой рукой, левой рукой производить круговые спиралевидные растирающие движения по направлению от кисти ребенка к плечу. Повторить 4—6 раз. Левую руку массировать правой рукой (рис. 12).


12
13
15
14
17
16
19
18
20
21
22

2. Скрещивание рук. И. п. — то же. Дать ребенку захватить кольца, удерживая их. Взрослые скрещивают ручки малыша перед грудью и отводят их в стороны. Повторить 6—8 раз (рис. 13).

3. Поднимание рук. И. п. — то же. Дать ребенку захватить кольца или большие пальцы взрослого, вытянуть обе руки, поднять руки вперед, потом вдоль головы вверх и обратно. Повторить 4—6 раз (рис. 14).

4. Массаж ног (разминание). И. п. — то же. Правая нога ребенка свободно лежит на правой ладони взрослого, которая придерживает ногу в области нижней трети голени. Тремя пальцами левой руки разминать мышцы передней и наружной поверхности голени и бедра от стопы вверх. Повторить 4—6 раз. Левую ногу массировать правой рукой (рис. 15).

5. Сгибание ног. И. п. — то же. Захватить ноги ребенка за голени (указательные пальцы сверху). Одновременно сгибать ноги, подводя бедра к животу, и разгибать. Повторить 4—6 раз (рис. 16).

6. Рефлекторный поворот со спины на живот. И. п. — то же. Дать ребенку левой рукой захватить указательный палец левой руки взрослого, а правой рукой обхватить голени малыша так, чтобы указательный палец проходил между ножками, а остальные — держали нижнюю часть голеней; выпрямляя ноги ребенка, слегка повернуть их вместе с тазом направо. Одновременно с этим потянуть ребенка за согнутую в локте левую руку вперед, побуждая его поворачивать плечевой пояс, туловище и голову до поворота на живот. Проделать то же в другую сторону. Повторить 1—2 раза (рис. 17).

7. Массаж спины (разминание). И. п. — ребенок лежит на животе. Ладонями делать круговые поступательные движения, энергично разминая мышцы спины от поясницы к шее. Повторить 5—6 раз (рис. 18).

8. Массаж ягодиц (похлопывание). И. п. — то же. Тыльной поверхностью пальцев обеих рук легко похлопывать по ягодицам. Повторить 8—10 раз, меняя руки (рис. 19).

9. Прогибание спины. И. п. — то же. Захватить одной рукой ножки ребенка сверху в области голеностопных суставов, другую руку положить на поясницу. Приподнимать ноги ребенка над столом, фиксируя другой рукой его туловище и избегая чрезмерного прогибания поясницы. Повторить 4—5 раз (рис. 20).

10. Ползание (с помощью). И. п. — то же. Согнуть ноги ребенка и поставить его стопы так, чтобы подошвы упирались в ладонь взрослого; другую руку подвести снизу под грудку ребенка.

Легко подталкивать подошвы ребенка, побуждая его к ползанию; рукой, лежащей под грудью, поддерживать малыша, слегка помогая ему продвигаться вперед. Повторить 3—4 раза (рис. 21).

11. Переход в положение сидя (с помощью). И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить обеими руками туловище ребенка с боков. Переводить малыша в положение сидя и осторожно опускать на спину. При опускании ребенка передвигать руку к его затылку и поддерживать ею голову, не допуская ушибов. Повторить 2—4 раза (рис. 22).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 6—8 мин.

## От 4 до 6 месяцев

1. Попеременное сгибание рук к плечам. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить руки ребенка за лучезапястные суставы. Попеременно разгибать и сгибать руки к плечам. Повторить 8—10 раз (рис. 23).

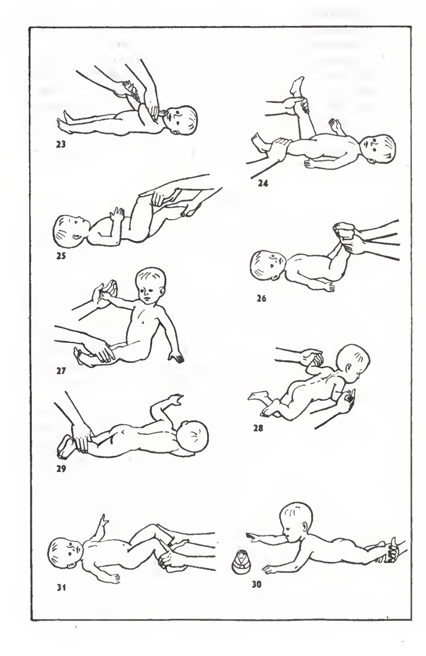
2. Поднимание ног. И. п. — то же. Захватив ноги ребенка за голени так, чтобы большими пальцами обхватить икроножную мышцу, поочередно поднимать выпрямленные ноги до прямого угла и опускать их. Повторить 4—5 раз каждой ногой (рис. 24).

3. Попеременное сгибание ног. И. п. — то же. Захватить ноги ребенка за голени так, чтобы указательные пальцы были сверху. Попеременно сгибать и разгибать ноги, имитируя движения велосипедиста. Повторить 6—8 раз (рис. 25).

4. Опускание прямых ног в сторону. И. п. — то же. Захватить голени ребенка так, чтобы большие пальцы были на их задней стороне, а остальные — на передней. Поднять прямые ноги ребенка вверх и опустить их в сторону на стол; опять поднять ноги вверх и опустить их в и. п. Стараться, чтобы ноги ребенка не сгибались и он не поворачивался на бок. Повторить 3—4 раза (рис. 26).

5. Переход в положение сидя (с поддержкой за ноги). И. п. — ребенок лежит на спине, захватив рукой палец взрослого. Другой рукой взрослый удерживает его за бедра. Придерживая кисть ребенка своей рукой, помочь ему перейти в положение сидя и осторожно опустить обратно на стол, придерживая спинку и избегая ушиба головы. Повторить 3—4 раза (рис. 27).

6. Поворот со спины на живот (с поддержкой за ноги). И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив голени ребенка одной или обеими руками снизу, выпрямить его ноги и слегка повернуть их


23
24
25
26
27
28
29
31
30

вместе с тазом направо. Такое движеиие прнведет к рефлекторному повороту ребенка со спнны на жнвот. Повторнть поворот 1—2 раза в каждую сторону (рис. 28).

7. Отведеиие плеч назад. И. п. — ребенок лежит на жнвоте. Захватив ребенка за предплечья, прнподнимать верхнюю часть его туловища над столом, сгнбая и отводя плечи иазад до сближения лопаток. Повторить 4—6 раз (рнс. 29).

8. Ползание за игрушкой. И. п. — то же. Поставив перед ребенком нгрушку, побуждать его поползти и достать ее. Можно рукой подпнрать подошвы ног ребенка, стимулируя этнм ползаиие. Повторить 4—6 раз (рис. 30).

9. Переступание. И. п. — ребенок лежит на спине с согнутыми ногамн, опнраясь подошвами о стол. Захватить ноги ребенка за голени так, чтобы указательные пальцы опнрались спередн. Попеременно слегка сгнбать и разгнбать ногн, «переступая» нми по столу мелкимн шажкамн. Повторить 10—12 раз (рис. 31).

Продолжнтельность выполнения комплекса упражненнй — 8—10 мин.

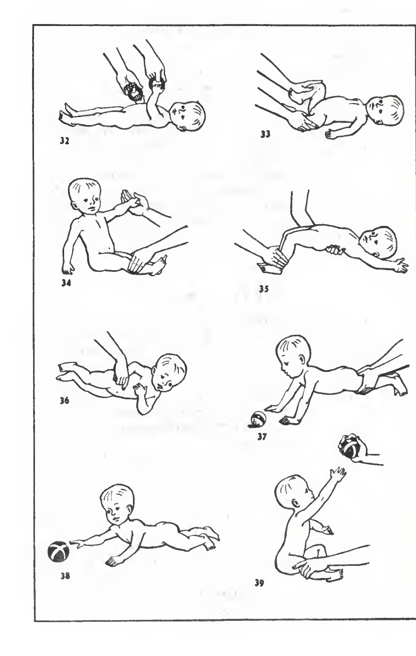
## От 6 до 8 месяцев

1. Поочередное разгибание рук вперед. И. п. — ребенок лежнт на спнне с кольцами в руках. Держась за кольца, поочередно поднимать вперед прямые руки ребенка и опускать их обратно. Повторнть 6—8 раз. То же можио делать и без колец, дав ребенку захватить свои пальцы (рис. 32).

2. Круговые движення ногамн. И. п. — ребенок лежит на спнне. Захватив голени ребенка, согнуть его ноги, прижать бедра к животу. Развестн согнутые ноги в стороны, выпрямить нх н свести в и. п. Повторнть 3—4 раза (рис. 33).

3. Переход в положение сидя (с поддержкой). И. п. — ребенок лежит иа спнне, захватив правую руку взрослого левой рукой. Придержнвая левой рукой ноги ребенка на столе, правой слегка поддерживать его за руку, побуждая сесть, затем осторожно положнть ребенка обратно на стол. Повторить 2—3 раза, поддерживая то за одно, то за другое плечо (рнс. 34).

4. Поднимание туловища. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить ноги ребенка у голеностопных суставов так, чтобы большие пальцы были снизу, а остальные сверху. Придерживая правой рукой ребенка под спинку, подиимать иоги и туловище вверх над столом, не отрывая головы от поверхиости стола. Повторить 1—2 раза (рис. 35).


32
33
34
35
36
37
38
39

5. Поворот со спины на живот, держась за руку. И. п. — то же. Захватив правую кисть ребенка правой рукой, слегка потянуть его руку вперед и к средней линии туловища, побуждая самостоятельно повернуться со спины на живот. Повторить 2—3 раза в каждую сторону (рис. 36).

6. Поднимание ног и туловища. И. п. — ребенок лежит на животе. Захватив ноги в области бедер так, чтобы большие пальцы были снизу, а остальные четыре спереди над коленями, приподнять ноги и туловище ребенка над поверхностью стола. Ребенок выпрямленными руками опирается о стол. Повторить 1—2 раза (рис. 37).

7. Ползание за игрушкой. И. п. — ребенок лежит на животе. Поставить перед ребенком игрушку и, отодвигая ее на разные концы стола, побуждать его активно ползать и доставать ее. Повторить 6—8 раз (рис. 38).

8. Доставание игрушки. И. п. — ребенок сидит. Взять погремушку или мячик и различными движениями рук (вверх, вперед, в стороны) побуждать ребенка достать ее. Повторить 8—10 раз (рис. 39).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 9—10 мин.

## От 8 до 10 месяцев

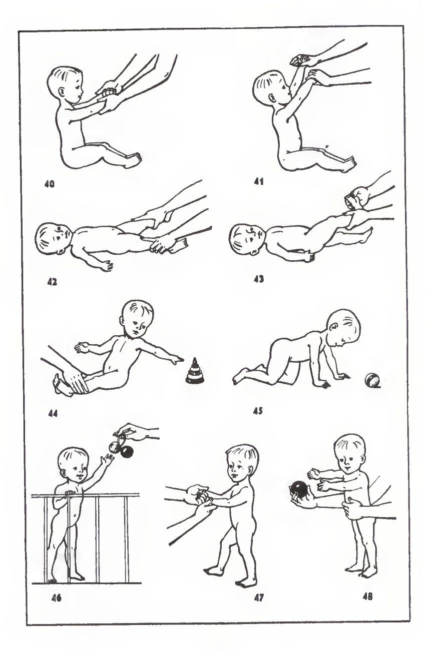
1. Отведение рук в стороны. И. п. — ребенок сидит лицом к взрослому. Захватив ребенка за кисти и предплечья, отводить его руки в стороны, опускать вниз, поднимать вперед. Ребенок, приученный к движениям, может выполнять их самостоятельно. Повторить 6—8 раз (рис. 40).

2. Одновременное поднимание рук вверх. И. п. — то же. Поднимать руки ребенка вверх. Повторить 6—8 раз (рис. 41).

3. Отведение ног в стороны. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив прямые ноги ребенка сверху за голени, разводить их в стороны, слегка приподнимая от стола, и сводить вместе. Можно отводить ноги поочередно. Повторить 8—10 раз (рис. 42).

4. Упражнения для стоп. И. п. — то же. Поднять ногу ребенка, захватив снизу одной рукой за голень, другой — за переднюю часть стопы. Сгибания и разгибания, а также круговые движения стопой в голеностопном суставе. Повторить по 3—4 раза (круговые движения в обе стороны поочередно). То же другой ногой (рис. 43).

5. Повороты туловища. И. п. — ребенок сидит. Отвести игрушку в сторону от малыша, побуждать его поворачиваться и тя-


40
41
42
43
44
45
46
47
48

нуться за ней. Каждая попытка должна увенчаться успехом. Выполнять по 3—4 раза в каждую сторону (рис. 44).

6. Ходьба на четвереньках. Свободное передвижение иа четвереньках в безопасном для малыша месте (рис. 45).

7. Вставание. Побуждать ребенка к активному вставанию с использованием какой-либо опоры (стул, спинка кровати и т. п.). Повторить 2—3 раза (рис. 46).

8. Ходьба с поддержкой малыша за руки — 2—3 раза по 50—60 сек. (рис. 47).

9. Игра с мячом (стоя). И. п. — ребенок стоит с мячом в руках. Побуждать ребенка к активным движениям с мячом: брать у него мяч и снова возвращать его, подавая с разных сторон. Повторить 8—10 раз (рис. 48).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 10—11 мин.

## От 10 до 12 месяцев

1. Ходьба с поддержкой. И. п. — ребенок, поддерживаемый взрослым, стоит на столе. Побуждать ребенка переступать по столу, поддерживая его. Повторить 2—3 раза по 2—4 шага (рис. 49).

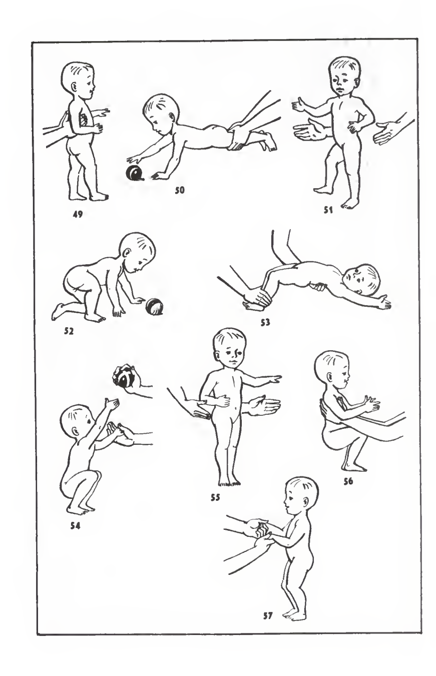
2. Доставание игрушки. И. п. — ребенок лежит на груди, упираясь руками в стол. Захватить руками бедра ребенка, приподнять его над столом так, чтобы он опирался на руки, и побуждать достать игрушку, которая лежит перед ним. Повторить 2—3 раза (рис. 50).

3. Самостоятельная ходьба. И. п. — ребенок стоит иа столе. Предоставить ребенку возможность самостоятельно ходить, страхуя его руками от падения. Хорошо обучать ходьбе с помощью различных предметов, за которые он может держаться. Повторить 2—3 раза по 30—40 сек. (рис. 51).

4. Передвижение за игрушкой на четвереньках. И. п. — ребенок стоит на четвереньках иа столе. Положить перед ним игрушку и побуждать его передвигаться за ней. Повторить 2—4 раза (рис. 52).

5. Активное прогибание спины. И. п. — ребенок лежит иа спине. Захватив ноги ребенка левой рукой за голеностопные суставы, слегка приподнять таз и туловище, удерживая спину правой рукой и побуждая ребенка прогибать ее с опорой на плечи или голову. Повторить 2—4 раза (рис. 53).

6. Вставание. И. п. — ребенок сидит на столе. Взяв ребенка


49
50
51
52
53
54
55
56
57

правой (левой) рукой за левую (правую) ручку, побуждать его вставать на ноги. Повторить 3—4 раза (рис. 54).

7. Самостоятельное стояние. И. п. — ребенок, поддерживаемый за руку, стоит на столе. Отнимая руку, побуждать ребенка самостоятельно стоять, оберегая его от падения. Выполнять упражнение 25—30 сек. (рис. 55).

8. Приседание. И. п. — то же. Побуждать малыша приседать и вставать, выпрямляя ножки. Повторить 4—6 раз (рис. 56).

9. Приплясывание. И. п. — то же. Побуждать ребенка переступать ножками и приседать («приплясывать») в течение 1—2 мин. (рис. 57).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 10—12 мин.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ГОДА ДО ДВУХ ЛЕТ

Физические упражнения и игры для ребенка второго года жизни необходимо подбирать с учетом его двигательных умений, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или веревочкой (скакалкой). В конце этого периода допускаются упражнения в воде: плавание в круге, упражнения на дыхание, различные игры в воде и т. п.

Самая эффективная форма занятий с малышом — игра, позволяющая ему удовлетворить потребность в движениях. В игре можно незаметно помочь малышу справиться с трудной на данный момент задачей. Поскольку дети в этом возрасте восприимчивы и склонны к подражанию, показывая упражнения, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятия на улице используйте оборудование детских площадок, рельеф местности, скамейки, деревья, камешки, шишки, веточки и т. д.

Первыми играми для малыша могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке; подбеги и возьми игрушку; догони меня (игры «Возьми флажок», «Беги ко мне», «Найди флажок»). Постепенно игры должны становиться богаче по содержанию, двигательным заданиям, способствовать совершенствованию координации, ловкости, точности. После занятия рекомендуется проводить водные процедуры.

## 1,5 года

Рост — 80—82 см, вес — 11,1—11,5 кг. Окружиости: головы — 47,3—48,8 см, груди — 49,4—50,5 см.

Степеиь развития малышей старше года легче всего определять в зависимости от усвоения ими ходьбы, бега, лазаиия и метания.

### *КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

1. Ходьба и упражнеиия в равновесии:
— ходить прямо по лежащей на полу доске;
— подиниматься вверх по иаклоииой доске и сходить вниз (ширииа 25 см, длиия 1,5—2 м, высота иад полом 10—15 см);
— всходить на ящик высотой 10 см и сходить с иего;
— перешагивать через веревку или палку, положенную иа землю или приподнятую иа 5—10 см от пола.

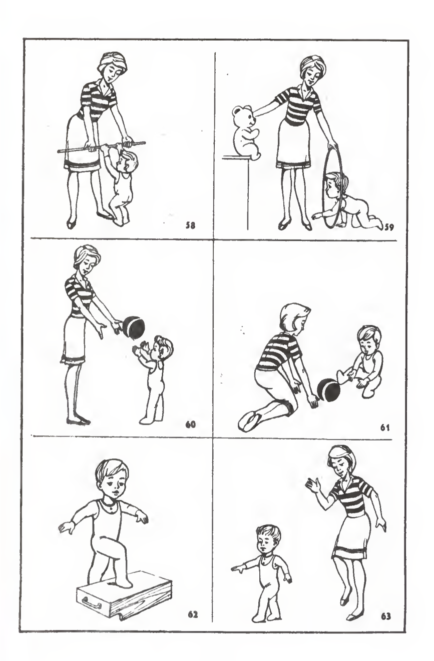
2. Лазаиие, ползание:
— влезать иа лестницу или стремянку высотой 1 м, слезать с нее приставным и чередующимся шагом;
— проползать в обруч или подползать под скамейку.

3. Бросаиие:
— катать мячи вперед, бросать их вииз, вдаль.

#### *Примерный комплекс упражнений одного занятия*

1. Ходьба по дорожке — 3—4 раза.
2. Приседаиие, держась за палку — 4—6 раз (рис. 58).
3. Подбрасывание мяча — 4—6 раз.
4. Проползание под обруч — 4—6 раз (рис. 59).
5. Катание мяча — 6—8 раз (рис. 60).
6. Перешагивание через палку — 3—4 раза.
7. Сгибаиие и разгибание туловища — 3—4 раза.
8. Залезание иа предмет — 2—3 раза (рис. 61).
9. Бросаиие мяча — 4—6 раз (рис. 62).
10. Игра «Догоию-догоию» — 30—40 сек. (рис. 63).

Продолжительность выполиеиия комплекса упражнеиий — 12—15 мин.


58
59
60
61
62
63

## 2 года

Рост — 84—86 см. Вес — 12,3 — 12,7 кг. Окружности: головы — 48,3—49,4 см, груди — 50,4—51,5 см.

### *КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

1. Ходьба и упражнения в равновесии:

— проходить вверх и вниз по наклонной доске (ширина 20—25 см, длина 1,5—2 м, высота от пола 15—20 см);

— всходить на ящик высотой 15 см и сходить с него;

— перешагивать через палку или веревку, приподнятую на 12—18 см от пола;

— ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки.

2. Лазание, ползание:

— перелезть через бревно, лежащее на земле;

— подползать под веревку, натянутую на высоте 30 см от пола;

— влезать на лестницу или стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее приставным и чередующимся шагом.

3. Бросание:

— бросать каждой рукой малые мячи в горизонтальную цель — корзину диаметром 60 см, находящуюся на уровне груди малыша на расстоянии 50—70 см.

4. Общеразвивающие упражнения:

— сидя, поднимать и опускать руки, поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед и выпрямляться;

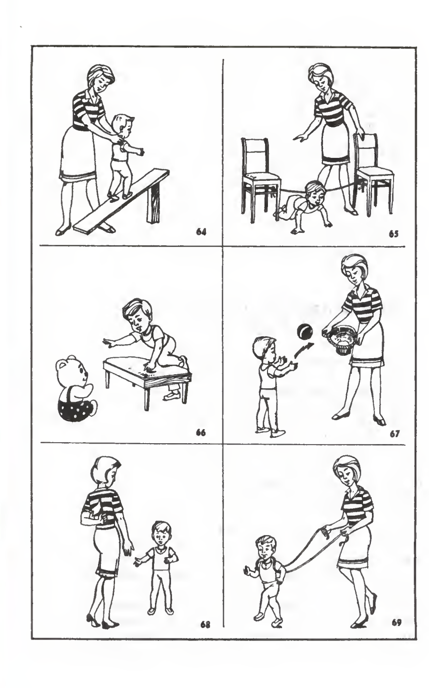
— приседать с поддержкой.

5. Подвижные игры:

— самостоятельные с игрушками;

— со взрослыми: «Принеси игрушку», «Догони мяч», «Поднимай ноги выше», «Скатись с горочки», «Догони собачку», «Беги ко мне», «Доползи до погремушки», «Спрячем игрушку», «Маленький и большой», «Птички машут крылышками», «Поймай бабочку», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка», «Кто дальше».

Все подвижные игры просты, правила их заложены в самом названии, поэтому мы не даем расшифровки. Привлекательность игр для малыша будет зависеть от изобретательности и фантазии взрослых. Малыш должен усвоить условия игры и правила ее проведения.


64
65
66
67
68
69

*Примерный комплекс упражнений одного занятия*

1. Ходьба по иаклоииой доске — 4—6 раз (рис. 64).
2. Подползаиие под веревку — 4—6 раз (рис. 65).
3. Перелезаине через бревио, скамейку — 2—3 раза (рис. 66).
4. Поочередное подннмание ног — 3—4 раза каждой ногой.
5. Ползанне иа четвереньках — 3—4 раза.
6. Бросание мяча в цель — 4—6 раз (рис. 67).
7. Лазаиие по лесенке — 1—2 раза.
8. Игра «Спрячь флажок» — 3—5 раз (рнс. 68).
9. Ходьба по доске — 2—4 раза.
10. Игра в лошадки — 40—50 сек. (рис. 69).
11. Спокойная ходьба — 1—1,5 мии.

Продолжительиость выполиения комплекса упражиеинй — 15—18 мии.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Третий год жизнн малыша завершает раниее детство (ясельиый возраст). Это период быстрого физнческого развитня, укрепления психики и формирования основных черт лнчиости ребенка.

Изменяются пропорции тела, меияется осанка, детн стаиовятся стройиее. У них четче выражена мускулатура, совершеиствуется точиость движений рук за счет укрепления мышц кистей. Более богатой и выразительиой стаиовится мимика ребеика. Намиого быстрее формнруются условио-рефлекторные связи: для запоминаиия иового движеиия малышу уже достаточио 1—2 объясненнй или показов. У него быстро развивается речь, а с иею и мышление (в 3 года дети должиы говорить правильно).

Заиятия физическими упражнениямн, как н в предыдущем периоде, проводятся 2—3 раза в неделю. Продолжнтельиость занятия — от 15—20 мии. в начале до 30—35 мин. в конце третьего года жизни. Физическая нагрузка не должна быть как легкой, так н чрезмерной. Степеиь ее воздействня на организм легко прокоитролировать по пульсу. Разиица в его частоте между иачалом и коицом заиятия должиа быть в пределах 10 ударов. Если она больше — нагрузка чрезмериа. Неизмеиившаяся частота пульса свидетельствует о иедостаточиости иагрузки. Не забывайте о разумном чередова-

нии занятий в помещении и на свежем воздухе, а также о закаливающих процедурах.

Помимо занятий по освоению новых и закреплению уже знакомых движений, различных игр, важное место в режиме физической активности ребенка должна занять утренняя гимнастика. Ее следует проводить ежедневно после ночного сна в течение 6—7 мин. Оздоровительное значение утренней зарядки, снятие «заторможенности» ребенка после ночного сна дополняется важным психологическим моментом — воспитанием привычки начинать день с физических упражнений.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАРЯДКИ

1. Упражнения должны быть доступны малышам. Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения.

2. Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног. Не забывайте о формировании правильной осанки.

3. Следите за правильным дыханием: малыш должен дышать через нос и не задерживать дыхание.

4. Избегайте однообразных упражнений и особенно статических положений. Включите в комплекс 3—4 упражнения имитационного характера и объедините их в сюжетную подвижную игру, интересную для малыша.

5. Периодически по мере усвоения (примерно каждые 7—10 дней) меняйте упражнения.

6. Структура утренней гимнастики может быть следующей:

— ходьба, бег;

— упражнения для мышц рук и плечевого пояса — 4—6 раз;

— упражнения для туловища (спины и живота) — 2—3 раза;

— упражнения для ног — 4—6 раз;

— кратковременный бег и ходьба с целью восстановления.

## 2,5 года

Рост — 93—94 см. Вес — 13,9—14,3 кг. Окружности: головы — 48,9—50,0 см, груди — 51,4—52,3 см.

### *КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

1. Ходьба и упражнения в равновесии:

— ходить по кругу;

— ходить по дорожке, очерченной мелом на полу;
— ходить по наклонной доске (ширина 15—20 см, высота от пола 25—30 см);
— перешагивать через препятствия (высота 25—30 см).
2. Лазание, ползание:
— подлезать под веревку (высота 30—40 см);
— ходить на четвереньках по доске или полу между линиями (длина 3—4 м);
— влезать на лестницу-стремянку или гимнастическую стенку и спускаться с нее любым удобным способом;
— игры с ползанием («Доползи до погремушки», «В воротики»).
3. Бросание:
— бросать мяч двумя руками от груди и из-за головы вдаль;
— бросать правой и левой рукой малый мяч в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка (на расстоянии 60—100 см);
— игры с бросанием и ловлей мяча («Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч»).

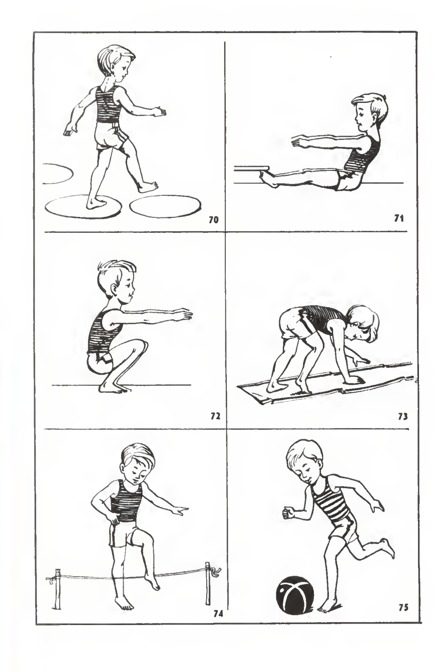
*Примерный комплекс упражнений одного занятия*

1. Ходьба по кружкам — 4—6 раз (рис. 70).
2. Поднимание туловища — 3—4 раза (рис. 71).
3. Приседания — 2—4 раза (рис. 72).
4. Хлопки — 6—8 раз.
5. Сесть и лечь — 1—3 раза.
6. Лазание — 3—4 раза (рис. 73).
7. Бросание мяча — 3—4 раза.
8. Перешагивание через веревку — 2—4 раза (рис. 74).
9. Игра «Достань предмет» — 2—3 раза в каждую сторону.
10. Игра «Догони мяч» — 4—6 раз (рис. 75).
11. Спокойная ходьба — 1—1,5 мин.

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 18—20 мин.

## 3 года

Рост — 95—96 см. Вес — 14,7—15,1 кг. Окружности: головы — 49,3 —50,4 см, груди — 52,3—53,2 см.


70
71
72
73
74
75

## *КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

1. Ходьба, бег и упражнения на равновесие:

— ходить по кругу; делать шаги вбок, назад; ускорять ходьбу, переходить к бегу и наоборот;

— влезать на табурет и спускаться с него — высота 25 см;

— ходить по извилистому шнуру, между линиями, по гимнастической скамейке, доске (ширина 12 см);

— медленно кружиться на месте;

— бегать непрерывно в течение 30—40 сек.;

— пробегать медленно до 80 м;

— игры с ходьбой и бегом («По тропинке», «Перешагни через палку», «Догони меня», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Самолет», «Птички летают»).

2. Лазание, ползание:

— подлезать под веревку (высота 25—30 см);

— ходить на четвереньках по доске на высоте 20 см;

— влезать на лестницу (высота 1,5 м) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом;

— игры с ползанием («Не наступи на линию», «Обезьянка»).

3. Бросание:

— катать мячи (со взрослым);

— бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50—100 см);

— бросать малый мяч в цель, находящуюся на полу, а также на уровне глаз ребенка на расстоянии 100—120 см;

— бросать мячи вперед двумя руками снизу;

— игры с бросанием и ловлей мяча («Попади в ворота», «Целься вернее»).

4. Прыжки:

— подпрыгивать на двух ногах на месте и с небольшим продвижением;

— спрыгивать с предметов высотой 10—15 см;

— прыгать с места на двух ногах как можно дальше;

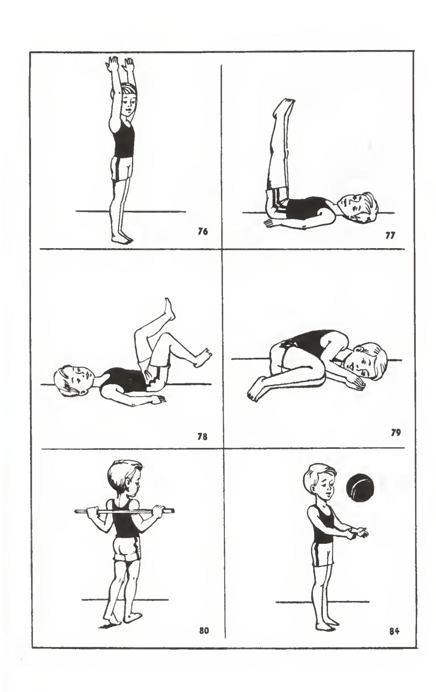
— игры с подпрыгиванием («Мой веселый звонкий мяч», «Через ручеек», «Зайка беленький сидит»).

5. Общеразвивающие упражнения:

— стойка — ноги на ширине плеч, ступни параллельны;

— руки вверх, вперед, скрещивание перед грудью, в стороны, сгибание и разгибание;

— стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься;


76
77
78
79
80
84

— лежа на животе, приподннмать иогн и руки;
— иаклоиы вперед н в стороны;
— приседания, держась за спинку стула;
— поочередное сгнбание н разгибанне ног, сндя на полу;
— поочередное сгибанне, поднннмание н опусканне ног, лежа иа спнне.

*Примерный комплекс упражнений одного занятия*

1. Ходьба на носках — 1—1,5 мин.
2. Подннманне рук — 3—4 раза (рис. 76).
3. Поднимаиие ног — 3—4 раза (рнс. 77).
4. Бросанне и ловля мяча — 4—6 раз.
5. «Велоснпед» — 3—4 раза каждой иогой (рис. 78).
6. «Киска» — 3—4 раза (рнс. 79).
7. «Колобок» — 2—3 раза в каждую сторону.
8. Ходьба с палкой за спнной — 30—50 сек. (рис. 80).
9. Подбрасывание мяча — 3—4 раза (рнс. 81).
10. Ходьба на пятках по спнральной дорожке — 1—2 раза в ту н другую сторону.
11. Бег на носках — 30 сек.
12. Ходьба на всей ступне — 1—1,5 мнн.

Продолжнтельность выполнення комплекса упражнеиий — 25—30 мни.

# Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет



# КЛЮЧ К УСПЕХУ



Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дия семьи должиа заиять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умеиий — вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается имеино в детстве. Достаточио ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это непросто. Если вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам иадо лишь последовательио продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточио внимаиия, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, миогое еще можно исправить. Надо только проявить иастойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребеиок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особеино дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалеиию, привыкли как к своеобразной иорме. Маленький — значит слабый,— считают родители,— его надо охранять, защищать, оберегать, ио защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители виимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком миого и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), ие лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают,

что ключ к успеху в укреплеиии здоровья детей — в разумном физическом воспитаиии.

Ведущей системой в оргаинзме ребеика, считает известный специалист по физиологии детей профессор И. А. Аршавский, является скелетио-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть в прямой завнсимостн от иее. В лаборатории возрастиой фнзиологии и пвтологни, которую он возглавлял, было сформулировано эиергетическое правнло скелетных мышц, которое гласит: процессы жизиедеятельиости прежде всего зависят от двигательной актнвиости. Другими словамн, чем актнвнее работают мышцы, тем более жизиеспособен человек. Малоподвнжные ленивцы долго не жнвут, н, наоборот, все долгожнтелн — деятельные, энергнчные, подвнжные люди.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспнтываете ребенка снльиым и ловкнм, но н развиваете его сердце, легкне, все виутреиине органы. Бег, иапример, заставляет быстрее бнться сердце. Естественно, с гораздо большим напряженнем в это время работают легкие, почкн, печеиь, так как усиливаются обменные процессы. Такнм образом, включеиие скелетио-мышечной снстемы в иапряженную работу ведет к совершенствованню всех оргаиов н систем, к созданню тех резервов мощностн н прочностн органнзма, которые н определяют меру здоровья.

В одиой нз свонх статей Б. П. Ннкитнн рассказал о детском саде г. Зеленограда, в котором был установлен спортнвный комплекс. Дети с удовольствнем осваивали лесенки, переклвдины, качели, каиаты, шесты и прочне снаряды, позволяющне показать свою снлу н ловкость. Через 1—2 месяца воспнтателн заметнлн, что дети стали дружнее, а спустя примерно год все обратнлн внимание иа то, что они сталн меньше болеть, хотя ннкакнх новых меропрнятнй по закалнванню в саду не проводнли. Все объясиилось просто: дети сталн физнчески крепче и меньше поддавались болезням.

Движеиие — это путь ие только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движення, особеннo пальцев рук, стнмулнруют развнтне мозга, разиых его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребеика, тем лучше он будет развнт.

Правильио оргаиизованиое физнческое воспитанне способствует развнтню у детей логнческого мышлеиия, памятн, нииициатнвы, воображеиия, самостоятельностн. Детн стаиовятся более вннмательнымн и наблюдательиыми, более днсциплнинрованнымн. У инх укрепляется воля и вырабатывается характер.

Фнзическое воспитаиие ребеика — ие простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям иадо много зиать н уметь.

Ваш ребеиок растет, стаиовится все более самостоятельным. Его органнзм крепнет, движеиия делаются более четкнмн, увереиными, быстрымн. Игры усложияются. В процессе нгры ребенок приобретает жизненный опыт, развнвает творческое воображенне. Он жадно тянется ко всему новому н очень подвнжен. Иногда может показаться, что чересчур, но ие торопнтесь оствнавлнвать

его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения — противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребенком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как он взрослеет.

В данной книге кратко описаны анатомо-физиологические особенности детского организма, рассказано о том, как формируются у дошкольника основные физические качества и движения, приводятся комплексы упражнений для занятий и контрольные упражнения, по результатам которых родители смогут определить, хорошо или плохо развит ребенок для своего возраста.

Успехов вам, друзья, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!



# РЕБЕНОК РАСТЕТ



Период развития ребенка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие и совершенствование умственных способностей. Дети дошкольного возраста растут быстро, постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту.

С 3 до 6 лет их рост увеличивается в среднем на 28—30 см, причем этот процесс идет неравномерно. 3—5-летний ребенок подрастает за год примерно на 4—6 см. В 6 лет рост значительно убыстряется: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. (Второй период быстрого роста мы будем наблюдать у ребенка в 13—14 лет, когда начнется половое созревание.)

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обусловливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и правильно двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки, плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли.

Причиной изменеиия осаикн и возникиовеиня плоскостопия может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудияют деятельность сердечио-сосудистой снстемы. Поэтому вннмательио следнте за весом ребеика, который так же, как н рост, является показателем его физического развития.

Прн нормальном развитии с 3 до 6 лет вес увеличивается на 8—10 кг, причем так же неравномерно, как и рост. Чтобы было легче следить за физическнм развитием ребеика, приводим таблицу средиих показателей роста и веса по годам (табл. 1).

Колнчественные и качествеиные измеиення в оргаиизме малышей протекают одиовремеино, но по ннтенсивности они не всегда совпадают: часто при ускорениом росте замедляется созревание и, иаоборот, при усилеиином совершеиствованин функцнй организма затормаживается рост.

Достаточио объективио о развнтии ребенка можно судить по соотношению паспортиого и бнологнческого возрастов. Биологическнй возраст считается соответствующим паспортному, если рост ребеика ие ниже среднего (см. табл. 1) и каждый год увеличивается ие меньше чем иа 4 см. Кроме того, у шестилетиего ребенка должен быть хотя бы одии постояниый зуб. Биологическнй возраст отстает от паспортного, если два из перечислеиных показателей меньше указаиных величин.

Рост мышечиой ткаии пронсходит в основном за счет утолщення мышечных волокои. У малыша сиачала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Одиако нз-за быстрой утомляемости мышц н относнтельиой слабости костио-мышечного аппарата дошкольиики еще ие способиы к длительиому мышечному напряжеиию.

По развитию осиовиых двнжеиий (бега, прыжков, метаиий, лазаиия) и физнческих качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации двнжеиий) можно судить о совершенствовании ие только костио-мышечиого аппарата, но н цеитральиой иервной системы. К 6—7 годам заканчивается созревание иервиых клеток головиого мозга. Одиако иервная система ребеика еще недостаточно устойчива: процессы возбуждеиия преобладают иад процессами торможеиия. Ребеиок страдает от обилия слов, мелодий,

Таблица 1

**Средние показатели физического развития**

| Возраст, лет | Вес, кг | | Рост, см | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 3 | 13,7—15,3 | 13,1—16,7 | 92—99 | 91—99 |
| 4 | 15,3—18,9 | 14,4—17,9 | 99—107 | 96—106 |
| 5 | 17,4—22,1 | 16,5—20,4 | 105—116 | 104—114 |
| 6 | 19,7—24,1 | 19,0—23,6 | 111—121 | 111—120 |

шума, особенно от телевизора. Старайтесь оградить его от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к быстрому утомлению.

Богатство и разнообразие получаемой информации становятся мощным стимулом для нервно-психического развития ребенка. Его жизненный опыт расширяется. Все больше развивается речь, постепенно увеличивается словарный запас. В разговорах ребенок пользуется сложными фразами и предложениями, любит слушать чтение взрослых, легко запоминает стихи. В этом возрасте определяются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети очень восприимчивы, однако их навыки вначале непрочны и легко разрушаются.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью. С возрастом увеличивается масса сердца, сила его сокращений, а следовательно, и объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. Постепенно пульс становится реже: у 3—4-летних малышей он равен 100—110 уд/мин, а к 6—7 годам понижается до 80 уд/мин. Нервная регуляция деятельности сердца у малышей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм ртутного столба.

Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3—4 годам устанавливается грудной тип дыхания. Оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом.

Однако к шести годам строение легочной ткани еще не завершается. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше: у младших дошкольников 26—27 в минуту, у более старших — 23—25 (у взрослых — 16—18). Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и некоторому застою в них воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Игры и занятия физкультурой на свежем воздухе (или в хорошо проветренном помещении) активизируют процессы газообмена. Вот почему так важны они для ребенка.

Дошкольники еще не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. При выполнении гимнастических упражнений ребенок должен дышать легко. Следите, чтобы он не задерживал дыхание на вдохе. Главное внимание обра-

щайте на выдох, он должен быть резким и акцентированным. Следует помнить о том, что приспособительные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем у ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст.

Обмен веществ у детей проходит более интенсивно, чем у взрослых (в 2—2,5 раза). У них преобладают процессы усвоения веществ над процессом их распада и сгорания, поскольку развивающемуся организму необходимо много энергии для роста (чем меньше возраст, тем интенсивнее процессы роста и образования клеток и тканей). В отличие от взрослого у ребенка больше энергии расходуется на рост тела (примерно на 15%), чем на работу мышц.

При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических упражнений. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием.



# СИЛА, БЫСТРОТА, ЛОВКОСТЬ



Рост н развитие ребенка — сложиый процесс, однім нз компонеитов которого является развнтне двнженнй.

У дошкольников еще нет четкостн двнженнй прн ходьбе. Для их бега характереи не легкнй и ритмичный, а мелкнй н семенящнй шаг. Детн этого возраста охотно играют с мячом, ио поймать мяч, далеко его броснть, попасть в цель нм еще трудно, так как нх двнження недостаточно согласованы н слабо развнт глазомер. Онн быстро утомляются от однообразных движений н отвлекаются от занятнй.

К 5 годам движения становятся более коордннированными: ребенок способен перепрыгнуть через препятствне, бросить нли поймать мяч. Но снла мышц н глазомер еще недостаточно развнты для дальннх н меткнх метанній мяча, камешка нлн шншкн.

У 6-летннх детей бег легкнй н ритмичный. Онн хорошо прыгают в высоту, длину, подпрыгнвают на одной ноге, легко осваивают сложные внды метанній мяча нлн мешочка с песком.

Бег, прыжки, метання — те двнгательные умення, которые ребенок должен освонть до школы. Насколько успешно он это сделает, завнсит от его ловкости, быстроты, снлы н выносливостн, то есть от развнтия основных двнгательиых качеств. По уровню развнтия этнх качеств можио судить о фнзнческой подготовленности ребенка. Правнльно оценнвать ее необходнмо для того, чтобы, умело направляя воспнтательный процесс, своевременио вырабатывать у ребеика необходимые навыки.

Мышечную снлу можио нзмерить с помощью днвамометров. Ребенок берет в руку детский кистевой динамометр и, вытягивая ее в стороиу, сильно сжимает ладонь. Так определяют снлу кнстн.

Становая сила измеряется с помощью станового днвамометра. Ребенок встает двумя ногамн на пластину, к которой прикреп-

Таблица 2

Средние показатели скорости бега на 30 м

| Возраст, лет | Время, с | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 4 | 8,5 | 9,4 |
| 5 | 7,5 | 8,2 |
| 6 | 7,0 | 7,2 |

ляется динамометр, берется за ручку и тянет ее вверх. Шкала динамометра показывает становую силу ребенка.

У 2-летних малышей сила кисти равна в среднем 6—6,4 кг, а становая сила — 11 кг. К 6 годам сила кисти правой и левой рук составляет у мальчиков соответственно 14 и 13,2 кг, у девочек — 11,6 и 11 кг. Становая сила мальчиков 39 кг, девочек — 34 кг. Особенно очевидными становятся силовые возможности дошкольников, если рассматривать показатели относительной силы (в пересчете на 1 кг массы тела ребенка). Она составляет 1,5—1,7 единицы, то есть ребенок в состоянии поднять предмет, вес которого значительно превышает его собственный.

Разные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенно важно достичь равномерного развития тех мышц, которые способствуют выработке правильной осанки, главным образом мышц спины, брюшного пресса и плеч.

Дети начинают бегать едва ли не раньше, чем ходить, постепенно совершенствуя свои навыки. Дошкольники могут пробегать небольшие расстояния на скорость. По времени преодоления дистанции можно судить о возрастных возможностях малыша (табл. 2). Как же проводить бег на скорость? Выберите ровную, плотно утрамбованную дорожку шириной 1—1,5 м. Обозначьте линии старта и финиша на расстоянии 30 м друг от друга. В 7—8 м от линии финиша поставьте хорошо видимый ориентир, например флажок.

Когда дистанция готова, можно приступать к упражнению. Малышу предлагают по команде «Марш!» добежать до флажка, не снижая скорости. Секундомер выключают в тот момент, когда он пересекает линию финиша.

Таблица 3

Средние показатели челночного бега

| Возраст, лет | Время, с | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 4 | 14,5 | 15,0 |
| 5 | 12,7 | 13,0 |
| 6 | 11,5 | 12,1 |

Чтобы определить, достаточно ли ребенок ловок, можно предложить ему пробежать 30 м так называемым челночным бегом (табл. 3), когда ребенок три раза без остановки преодолевает отрезок 10 м, делая два поворота. Сравнивая время, которое он затратил на преодоление 30 м обычным, «гладким», бегом и бегом челночным, судят о развитии у него ловкости. Чем меньше разница во времени, тем выше уровень развития этого качества.

Бег со средней скоростью, трусцой, а также подскоки — хорошее средство развития общей выносливости и повышения функциональных возможностей организма. Особенно большую популярность завоевал медленный бег. Скорость при таком беге не должна превышать 1,4—1,8 м/с (100 м за 60—65 с), бежать надо ритмично, не ускоряя и не замедляя движения. Длительность бега зависит от возраста, индивидуальных способностей и подготовленности ребенка. При выполнении упражнений на выносливость нагрузки варьируются в зависимости от тренированности детей (табл. 4).

Таблица 4

**Нагрузки в упражнениях на выносливость**

| Возраст, лет | Бег трусцой | | | Бег со средней скоростью | | | Непрерывные подскоки или прыжки, мин |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | дистанция, м | продолжительность, мин | кол-во в день, раз | дистанция, м | продолжительность, мин | кол-во в день, раз | |
| 5 | 150—200 | 1,5—2,0 | 4—5 | 60—100 | 0,5—1,0 | 3—4 | 0,5—1,0 |
| 6 | 200—250 | 2,0—2,5 | 2—4 | 100—150 | 1—1,5 | 4—5 | 1,0—2,0 |

Информацию о состоянии дыхательной системы дает измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Определяют ее с помощью спирометра. Ребенок делает глубокий вдох и максимально возможный выдох в трубочку аппарата. Стрелка прибора показывает ЖЕЛ в миллилитрах (мл).

Важное место в двигательной деятельности дошкольника занимают прыжки. Упражняясь в прыжках, ребенок укрепляет мышцы ног, спины, живота, вырабатывает сложную координацию движений. По результатам, показанным в прыжках в длину с места, оценивают уровень физической подготовленности ребенка. Эталоном для сравнения служат средние показатели (см. табл. 5).

**Средние показатели ЖЕЛ**

(мальчики и девочки)

| Возраст, лет | ЖЕЛ, мл |
|---|---|
| 3 | 625 |
| 4 | 761 |
| 5 | 1405 |
| 6 | 1777 |

Как же правильно измерить длину прыжка?

Проведите линию. Перпендикулярно к ней закрепите сантиметр. Ребенок встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, энергично оттолкнувшись двумя ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряйте от начальной метки до пяток ребенка. В месте приземления насыпьте

Таблица 5

**Средние показатели прыжка в длину**

| Возраст, лет | Длина прыжка, см | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| 4 | 77 | 72 |
| 5 | 90 | 87 |
| 6 | 109 | 101 |

песок или взрыхлите землю, чтобы отчетливо были видиы отпечатки иог.

В дошкольиом возрасте ребеиок учится метать предмет. К 5—6 годам он уже может бросать мяч или камешек иа большие расстояния. Чем лучше координироваи ребеиок и чем сильнее у иего руки, тем дальше сможет ои сделать бросок.

Хорошо ли ваш ребеиок освоил это упражиение, проверить иесложио. На плотио утрамбоваиной дорожке иачертите лииию. От этой линии ребенок будет метать мяч или мешочек с песком 200 г (бросать мешочки с песком удобиее потому, что оии ие отскакивают, как мяч). Затем иаиесите разметку по метрам (от 1 до 12—15 м). При такой разметке легко определить расстояиие от иачальиой метки до места падения мешочка.

Ребеиок выполияет бросок правой или левой рукой. Пусть ои сделает 2—3 попытки, чтобы выявить лучший результат, по которому вы сможете судить о развитии у иего навыка метаиия иа дальиость. Во время метаиия ие обращайте виимание ребеика на погрешиости в технике и ие делайте ему замечаиий. Это может иарушить сложившуюся координацию движений, результат окажется низким, и вы не сможете объективио оцеиить его физическую подготовлеииость.



# НЕМНОГО О РЕЖИМЕ

Вы, иаверное, обращали виимание иа то, как иеправильно ведут себя некоторые людн: вечно спешат, ие вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреиию зарядку — словом, совершеиио не соблюдают простейший режим дия. Такой образ жизни может стать причииой миогих иепрнятностей н даже заболеваний. Известиый русский физнолог Н. Е. Введенский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизии быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию оргаиизма. Ои отмечал, что устают и нзиемогают ие столько от того, что много работают, сколько от того, что иеправильио оргаиизовывают свою работу. Воспитывать сознательиое отношеиие к труду и отдыху, дисциплнироваииость и умение правильно распределять свое время надо с детства. Одио из главных условий воспитаиия здорового ребенка — рациоиальиый гигиенический режим, то есть четкий распорядок жнзнн, иасыщенный оздоровительиымн заиятиями: физкультурой, играми иа свежем воздухе, спортом.

Все физиологнческие процессы совершаются в организме человека в определенном ритме. Поэтому очень важио приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, прнема пищн. Имеино так с детства формируются полезные привычкн и навыки, воспитаиие которых имеет огромную ценность для укреплеиия здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то оии растут раздражительиыми, капризными, с очеиь неуравновешеииой иервиой системой. Своими бескоиечными капризами они взвичнвают себя и выводят из равиовесия родителей. Неопытиые родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок нуждается в

леченнн н успокоительных лекарствах. И не поннмают, что лучшнм лекарством для нх малыша будет соблюденне режнма дня, без которого ои ие может правнльно развнваться. Ребенок должеи в определениое время вставать н ложнться спать, завтракать, обедать и ужниать. В режнме дня надо предусмотреть время для прогулок н игр. Шумные подвнжные нгры должны сменяться более спокойнымн.

Планнруя распорядок дня ребенка, можете прндержнваться такого примерного режнма, рекомендуемого врачамн-педнатрамн.

Кормнть детей дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3—4 часа. Детн до 3—4 лет обычио спят днем 2 часа, ночью — 12 часов, у 5—6-летних детей дневной сон составляет 1,5 часа, а ночной — 11 часов. Гулять с детьмн надо в любое время года н прн любой погоде. Это хорошо закалит нх н сделает устойчивее к простудам. Желательно, чтобы знмой н осенью онн находнлнсь на воздухе не меньше 4—5 часов в день: 2—3 часа до обеда и 2 часа после дневного сна, а весной н летом практнческн все свободное от сна время.

Фнзнческне упражнення, удовлетворяющне естественные потребностн детей в двнженнн, надо обязательно включать в режнм дня. Прн правнльно органнзованных занятнях фнзкультурой ребенок своевременно овладевает двнгательнымн навыкамн н уменнямн. Возможность ввестн в распорядок дня совместные занятня с роднтелямн существует почти всегда. Постарайтесь определнть оптнмальное время дня для занятнй в режнме вашей семьн н затем прндержнвайтесь его.

Ежедневно надо выполнять утреннюю гнмнастнку, на нее отводится 5—10 мин. Два-трн раза в неделю проводят фнзкультурные занятня. Для младшнх дошкольннков время занятнй не должно превышать 35 мнн, а для старшнх — 45 мнн. Необходнмы ребенку н подвнжные игры во время прогулок — по 10—20 мнн не меньше двух раз в день.

Двнгательная актнвность оценнвается по ее объему, ннтенснвностн н продолжнтельностн в режнме дня. Спецналнсты счнтают, что ребенок должен иаходнться в двнженнн не менее 50% временн бодрствовання. Между тем нзученне режнма дня в детскнх садах показало: на долю фнзнческнх упражненнй н подвнжных нгр отводнтся не более 25—30% времени. Занятня физкультурой в семье помогают восполнить дефнцнт двнжения.

Объем двнженнй можно определнть колнчеством шагов в суткн (нлн за другой отрезок временн). Для детей 3 лет колнчество шагов в суткн должио составлять 9—9,5, 4 лет — 10—10,5, 5 лет — 11—12 н 6 лет — 13—13,5 тысячн. Для подсчета шагов прнобретнте шагомер. Еслн прн контроле вы обнаружнте, что ребенок двнжется меньше, чем ему положено по возрасту, то надо прнннмать срочные меры. Настойчнво добнвайтесь большей подвнжиостн, особенно еслн ребенок ослаблен нлн предпочнтает посидеть, а не побегать.

Об интенснвностн двнгательной актнвностн судят по измене-

иню пульса. Частота сердечных сокращений (ЧСС)* характеризует физиологическую стоимость различных упражнений (табл. 6). Для чего необходимо это знать? Прежде всего для того, чтобы правильно распределить нагрузку во время занятий физкультурой с ребенком. Начинают обычно с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая ее к середине занятия. К концу занятия интенсивность нагрузки должна снижаться.

Таблица 6

**Колебания ЧСС при выполнении физических упражнений у детей 5—7 лет**

| Виды физических упражнений | ЧСС, уд/мин | Время восстановления, мин |
|---|---|---|
| Общеразвивающие упражнения | 100—140 | 1—2 |
| Умеренная ходьба | 120—150 | 1—2 |
| Осложненная ходьба, ходьба по лестнице | 140—160 | 3 |
| Бег на месте | 130—170 | 3 |
| Бег средней интенсивности | 150—180 | 3—4 |
| Медленный бег | 150—170 | 2—3 |
| Прыжки в длину | 130—165 | 1—2 |
| Прыжки со скакалкой | 140—170 | 3—4 |
| Подскоки | 130—160 | 2—3 |
| Равновесие | 120—150 | 1 |
| Езда на велосипеде | 130—160 | 3 |
| Игра в мяч | 145—195 | 3 |

Малыш овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определенную последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды спортивных упражнений в занятиях.

Вот некоторые рекомендации:

— различные виды ходьбы и бега, помогающие ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;

— упражнения на равновесие — освоение ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;

— обучение прыжкам — от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным: спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперед;

— игры и упражнения с мячом — прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность;

— упражнения в лазании — от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям: влезанию на гимнастическую стенку, лесенку.

Организм ребенка на разных этапах неодинаково восприимчив к физической нагрузке. Ученые выделяют у дошкольников несколько критических этапов. Это 3-й, 5-й и 7-й годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка энергообеспечивающей и двигательной функций.

* Для подсчета пульса надо два пальца положить на лучезапястный сустав, подсчитать количество ударов в течение 10 с и полученную цифру умножить на 6.

Также доказано, что дети от 4 до 5 лет развиваются наиболее интенсивно и гармонично. Знание критических периодов в развитии функциональных систем организма малыша, в том числе двигательной, позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания.

В современных исследованиях ученых отмечается, что акселерация коснулась и детей дошкольного возраста, чьи умственные и физические возможности выше, чем у их сверстников предыдущих поколений. И это нужно учитывать, чтобы обеспечить оптимальное развитие детей, искусственно его не ускоряя и не тормозя.



# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ



Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам стремится двигаться и охотно выполняет все новые и новые задания. Основными формами занятий с малышами-дошкольниками в режиме дня являются утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры во время прогулок.

С детьми этого возраста надо заниматься физическими упражнениями несколько раз в день. Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «размиinаются» мышцы, улучшается кровообращение в тканях. Зарядка помогает малышу быстро стряхнуть с себя остатки сна и включиться в дневной ритм. Поэтому старайтесь как можно раньше воспитать у детей привычку делать утреннюю гимнастику, особенно у тех, которые с трудом просыпаются и неохотно встают с постели.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом детей. Трехлетний ребенок выполняет ее в течение 4—5 мин, а шестилетний занимается уже 10—12 мин. Интенсивность нагрузки постепенно растет. Это происходит за счет увеличения количества упражнений (с 4 до 6), числа их повторений (с 5 до 8) и продолжительности выполнения упражнений, которые вызывают наибольшее учащение пульса,— бега и подскоков (с 10—15 до 30—40 с каждое).

Во время зарядки лучше использовать легкие и уже хорошо знакомые малышу упражнения. Чтобы комплекс не наскучил ему, периодически, приблизительно через 7—10 дней, заменяйте 1—2 упражнения.

При составлении комплекса упражнений для утренней гимнастики обращайте внимание на последовательность выполнения

упражнений: сначала — 1 или 2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), потом упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног и завершают гимнастику бегом и ходьбой.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ

### 3—4 года

Для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать; перекладывать из одной руки в другую маленький мячик — перед собой, за спиной, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад.

Для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать поочередно ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки.

Для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади; наклониться вперед, в сторону; положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

### 5 лет

Для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи.

Для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопы; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы.

Для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые руки; в упоре стоя на коленях прогибать и выгибать спину.

### 6 лет

Для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч), стоя и сидя; поднимать палку вперед вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; махать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди и сзади

себя; сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно; сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

*Для мышц ног*: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени разводить в стороны); выполнять приседания с предметами, делать два-три полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону; поднимать прямую ногу вперед махом; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой, обручем; подниматься на носки; передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую на земле палку, вправо и влево приставным шагом; сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивая к себе, и снова выпрямить ноги.

*Для мышц туловища*: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены; поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами; наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч; касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их; сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, выполнять скрестные движения ногами из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине; лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо; стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен; лежа на спине, делать «ножницы» в горизонтальном и вертикальном направлении; подтягивать голову, ноги к груди — группироваться.

Основной формой обучения малыша физическим упражнениям является физкультурное занятие, в котором можно выделить три части: вводную, основную и заключительную.

Цель вводной части — повысить настроение малыша, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части. Поэтому следует включать в разминку строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

Основная часть занятия включает три элемента — выполнение общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям и одну подвижную игру. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

Можно пользоваться такой примерной месячной схемой в течение года:

1-я неделя — обучение равновесию и упражнения в лазании;
2-я неделя — обучение прыжкам и упражнения на равновесие;

3-я неделя — обучение метанию и упражнения в прыжках;
4-я неделя — обучение лазанию и упражнения в метании.

Первый вид движений — основной, а второй — дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного, а также для переключения малыша с одной двигательной деятельности на другую. Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основной педагогический принцип — от простого к сложному.

Завершает основную часть подвижная игра. Физические упражнения в форме игры увлекают детей, вызывают у них положительные эмоции и дают им максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть занятия включает либо игру, либо физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

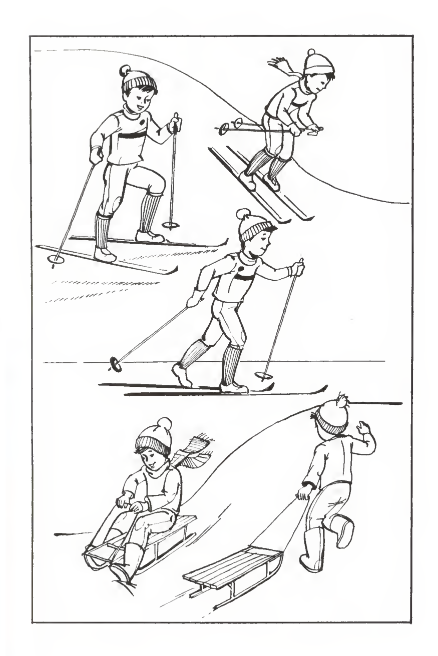
Физкультура на свежем воздухе — прекрасная оздоровительная процедура. Обязательно включайте в эти занятия беговые упражнения разной интенсивности: они хорошо развивают выносливость. Ребенок выполняет три пробежки с небольшой скоростью (100 м за 60—100 с); две — со средней (60—100 м за 1 мин) и чуть более высокой скоростью (100 м за 35—60 с). Медленный бег включают в вводную, основную (после закрепления основного движения) и заключительную части; бег со средней скоростью — в основную часть (после общеразвивающих упражнений и разучивания основных видов движений). Быстрый темп бега задаётся в подвижных играх.

Продолжительность занятий для детей 3—4 лет — 15—20 мин, 4—5 лет — 20—25 мин, 5—6 лет — 25—30 мин. Время занятия можно распределить следующим образом: вводная часть — 2—6 мин, основная — 15—25 мин (в том числе 3—7 мин — общеразвивающие упражнения, 8—12 мин — основные, 4—6 мин — подвижная игра) и заключительная — 2—3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности ребенка.

Еще раз подчеркнем исключительно большое значение правильной дозировки упражнений, так как дети младшего возраста при нарушении этого требования быстро устают и могут потерять интерес к физкультуре. Начинайте с минимальной нагрузки и всегда следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

О реакции организма малыша на физическую нагрузку можно судить по внешним признакам утомления. Ребенок начинает отвлекаться, появляется слабость, одышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20—25%, после основной — не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70—90 и даже 100%. Через 1—2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня и ни в коем случае не превышать его более чем на 15—20% — это сигнал о необходимости снизить нагрузку.



Чтобы оценить тренирующий эффект физкультурного занятия, надо рассчитать среднюю ЧСС. Для этого надо подсчитать ЧСС после каждой части занятия (вводной части, основной части — общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры и заключительной части), затем сложить результаты и сумму разделить на 5 (количество измерений пульса).

В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие среднюю ЧСС не менее 130—140 уд/мин, в 5—7-летнем — не менее 140—150 уд/мин. Чтобы достичь такого высокого пульса, шире используйте такие упражнения, как бег, прыжки, подскоки, игры с мячом и т. п.

Уровень двигательной подготовленности малыша родители могут определить сами по развитию основных движений — ходьбы, бега, прыжков, метаний и двигательных навыков и качеств — быстроты, силы, выносливости. Для этого в конце книги помещены контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности малыша, а также примерные комплексы упражнений.

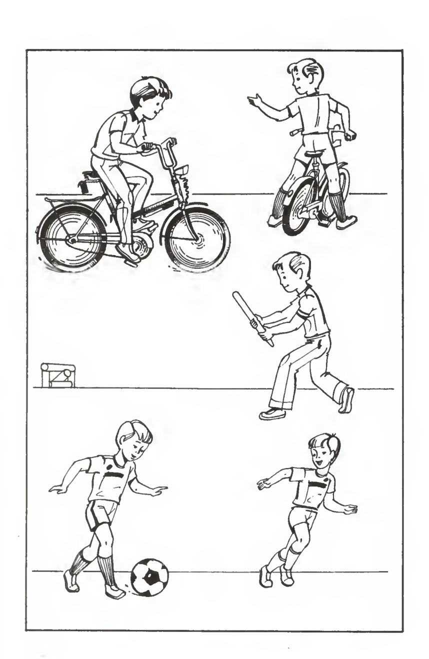
С дошкольного возраста начинают детей учить плаванию, катанию на коньках, лыжах, санках, велосипеде. Это доставляет детям огромное удовольствие, развивает их физически и укрепляет их здоровье. Обучать детей плаванию рекомендуется с 4—5-летнего возраста. Приучать ребенка к воде надо постепенно. Вначале он привыкает не бояться играть и плескаться на мелководье, погружаться в воду. Пятилетний малыш должен уметь выполнять в воде упражнения: сидя двигать ногами вверх и вниз, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду все лицо. К 6 годам он уже может плавать произвольным способом.

Кататься на коньках дети могут с 5—6 лет. Здесь также соблюдайте последовательность и постепенность в обучении ребенка. Вначале научите его просто стоять на коньках, потом скользить с помощью взрослого, а уже затем разрешите ему попробовать покататься самостоятельно.

Любимое зимнее развлечение ребят — катание на санках. Без помощи взрослого дети могут кататься с 3—4 лет. Начинать надо с небольших горок или пологих склонов. Обязательно научите ребенка приемам управления санками. С 5 лет он должен уметь подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее, прокатить своего сверстника на санках.

В 3—4 года ребенка можно начинать учить и катанию на лыжах. Прежде всего правильно подберите лыжи. Лыжи должны доходить до конца пальцев вытянутой вверх руки ребенка, а палки — до подмышек.

В этом возрасте ребенок может передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. К 5 годам его навыки совершенствуются: он уже ходит по слабопересеченной местности, делает повороты переступанием на месте — вправо, влево и кругом в обе стороны,— может подняться на горку разными способами: ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой». Ребенок этого возраста может преодолеть на лыжах до 1000 м. В 6 лет



он должен выполнять на лыжах еще больше движений: ходить переменным шагом по пересеченной местности; делать повороты переступанием не только на месте, но и в движении; взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях. Расстояние, которое может преодолеть малыш в спокойном темпе, увеличивается до 2 км.

Трехлетнего ребенка уже можно обучить катанию на велосипеде. Сначала ребенок должен освоить трехколесный велосипед. Научите его кататься по прямой, по кругу, делать повороты влево, вправо. С 5 лет можно переходить на двухколесный велосипед. В 6 лет ребенок должен кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты влево и вправо.

Шестилетние дети с удовольствием постигают основы спортивных игр. Им вполне доступны бадминтон, городки. Они с удовольствием играют в баскетбол, футбол, хоккей. Проводя занятия с детьми на воздухе, обязательно включайте в них эти игры.

Спортивные развлечения не только укрепляют ребенка физически, но и закаляют его.

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ



В данном разделе приводятся примерные комплексы упражнений, а также контрольные упражнения, с помощью которых родители смогут проверять физическую подготовленность детей каждые полгода.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

### Комплекс 1

1. Подвижная игра «Кот и мышка» — 30—40 с.

2. «Покачай руками». Исхóдное положение (и. п.) — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Покачивать попеременно обеими руками вперед и назад. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.

3. «Колесо» И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

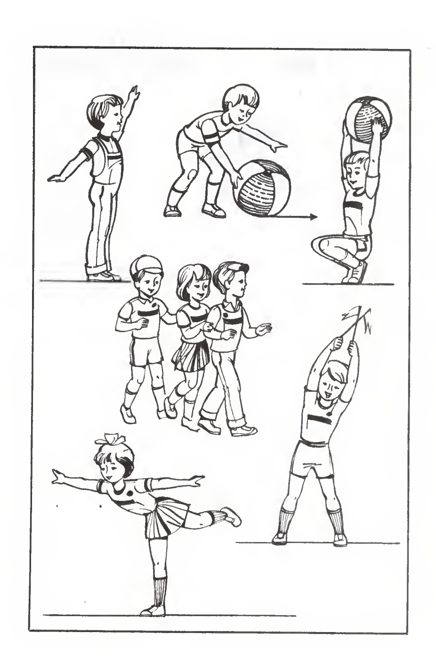
4. Перекатывание мяча. Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками — 30—40 с.

5. Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом. Повторить 6—8 раз.

6. Прокатывание мяча. Поставить стул посередине комнаты. Малыш, сидя на полу напротив стула, прокатывает мяч между его ножками. Повторить 3—5 раз.

7. «Вертушка». И. п. — стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Повторить в среднем темпе 5—7 раз.

8. Приседание с мячом. И. п. — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, мяч спереди в опущенных руках. Присесть, поднять



мяч вверх, держа спину прямой. Встать, мяч опустить. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

9. Подвижная игра «Поймай комарика» — 25—30 с.

10. «Бычок». Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, подражая бычку — 15—20 с.

### Комплекс 2

1. Подвижная игра «Трамвайчик» — 25—30 с.

2. «Самый высокий». И. п.— стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Поднять мяч вверх, потянуться к нему, подняться на носочки, вернуться в исходное положение. Повторить медленно 3—5 раз.

3. Скрещивание рук. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Поднять прямые руки вверх, скрестить над головой и опустить вниз, скрещивая перед собой. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

4. «Покачайся с флажками». И. п.— то же. Покачать туловищем вправо и влево, не сгибая рук. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

5. «Ласточка». Выполнять «ласточку», сохраняя равновесие как можно дольше. Повторить по 2—3 раза на каждой ноге.

6. Переступание через скакалку. И. п.— сидя на полу, согнув ноги, упор руками сзади. Скакалка лежит на полу перед ногами. Поочередно переступать через нее левой и правой ногой — туда и обратно. Повторить 3—5 раз. Затем то же, но ноги переносят одновременно.

7. Прогибание с гимнастической палкой. И. п.— лежа на животе, вытянув руки с палкой вперед. Поднимать палку от пола вверх. Повторить медленно 2—3 раза.

8. Подвижная игра «С кочки на кочку» — 25—30 с.

9. «Футбол». Ходить по комнате, толкая перед собой мяч. Выполнять 30—40 с.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 3,5 ЛЕТ

Ходьба, упражнения на равновесие:

— ходить с остановкой, приседанием, поворотами, обходя предметы;

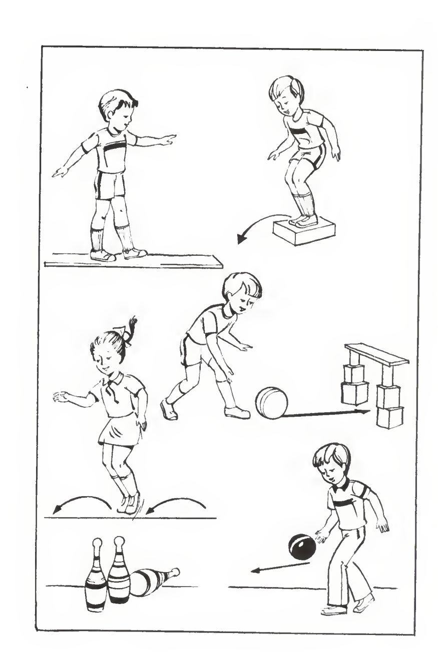
— ходить по узкой доске (10—15 см), положенной на землю (длина 2—2,5 м), гимнастической скамейке;

— перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, бруски, игрушки);

— выполнять «ласточку».

Прыжки:

— с предметов (высота 15—20 см);



— на двух ногах, продвигаясь вперед (2—3 м).

Подвижные игры: «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

Катание мячей:

— катать мячи, шарики со сверстниками или со взрослыми друг другу (расстояние 1,5—2 м);

— прокатывать мячи, шарики между предметами, вкатывать мячи в ворота шириной 50—60 см с расстояния 1—1,5 м.

Подвижные игры: «Кто дальше бросит мяч?», «Попади в круг», «Сбей кеглю».

Лазание, ползание:

— проползать по прямой не менее 6 м;

— пролезать в обруч;

— подлезать под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола.

Подвижные игры. «Прокати мяч, пролезая в обруч». Взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

«Кролики», «Обезьянки», «Мыши в кладовой» — подвижные игры с подражанием движениям животных при использовании несложного сюжета.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

— ходить в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носках; высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

— ходить по доске, положенной наклонно (высота 30—35 см), бревну;

— догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;

— пробегать быстро 10—20 м;

— бегать непрерывно 50—60 с;

— пробегать медленно до 160 м.

Подвижная игра «Перенеси игрушки». Малыш переносит по одной игрушке на расстояние 3—4 м. С игрушкой надо идти, без игрушки — бежать.

Прыжки:

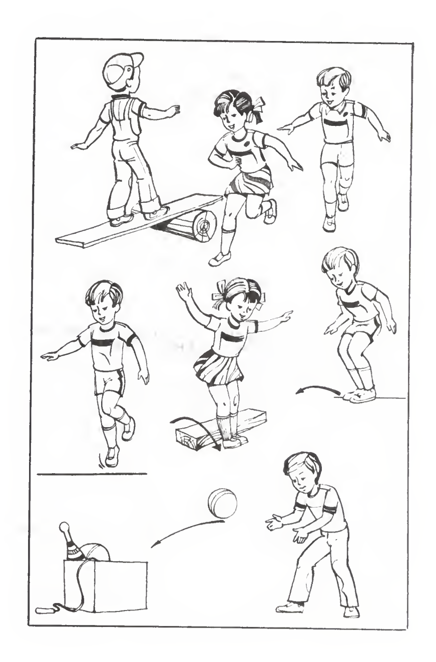
— прыгать на одной ноге;

— перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

— перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25—30 см);

— прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:



— бросать мячи (вдаль) правой и левой рукой (не менее 2,5—3 м);

— попадать мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой;

— бросать мяч в вертикальную цель (высота до центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1—1,5 м).

Подвижная игра «Сбей мяч». Положите на табурет большой мяч. Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5—2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой, пытаясь сбить его.

Лазание, ползание:

— влезать на гимнастическую стенку (высота 1—1,5 м) и спускаться с нее;

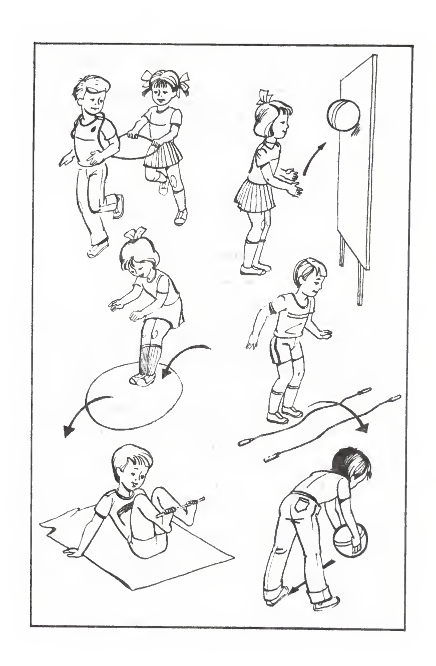
— ползать по гимнастической скамейке;

— перелезать через лежащее на земле бревно.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

### Комплекс 1

1. Подвижная игра «Лошадка» — 40—50 с.
2. «Потянись выше». И. п.— стоя. Поднять руки и потянуться вверх за веревкой, которую взрослый держит горизонтально над головой ребенка. Повторить 4—6 раз.
3. «Сильные руки». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.
4. «Толкни мяч». И. п.— лежа на животе, в вытянутых руках держать большой мяч. Приподняв туловище над полом, согнуть руки и сильно оттолкнуть от себя мяч так, чтобы он покатился вперед по полу. Повторить 3—5 раз.
5. «Мяч в стенку». И. п.— стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч. Бросать его снизу в стенку, стараясь затем поймать. Повторить 5—8 раз.
6. Прыжки боком. Маленькими прыжками боком перепрыгивать через растянутую на полу веревку, продвигаясь вперед по всей ее длине. Повторить 1—2 раза.
7. Прыжки в круг. Прыгать внутрь сделанного из веревки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5—8 раз.
8. «Достань пятку». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Слегка сгибая правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же в другую сторону. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.
9. «Собирание ягод». Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, делать движения руками, имитирующие собирание ягод. Выполнять в среднем темпе 20—30 с.



10. «Покатнсь, как караидаш». И. п.— лежа на спнне иа полу, ногн прямые, держать в вытяиутых руках мешочек, мяч нлн игрушку. Перекатываться иа бок, потом на жнвот, иа другой бок н снова иа спнну. Повторнть 2—3 раза.

11. Подвнжная игра «Подбрось-поймай» — 50—60 с.

12. Легкнй бег с переходом иа ходьбу в среднем темпе со сменой иаправлений. Выполнять 1—1,5 мнн.

### Комплекс 2

1. Подвнжиая игра «Ловишкн». Водящий выходит иа середнну площадкн (комиаты), громко говорнт: «Я ловншка!» — н догоняет убегающих. Тот, кого ловишка косиулся рукой, стаиовнтся ловишкой. Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего. Продолжнтельность 1 мнн.

2. Ходьба с палкой. Ходнть по комиате, держа гимнастическую палку за спиной на уровне лопаток,— 40—60 с.

3. «Палку назад». И. п.— стоя прямо, иогн врозь, держать палку вннзу. Подиять ее прямыми рукамн вперед — вверх н опустнть на спнну к лопаткам, после чего вернуться в исходное положеиие. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

4. Наклон вперед. И. п.— стоя прямо, палка за спниой. Наклоинться вперед, ие опуская головы, выпрямнться. Повторить медлеиио 4—6 раз.

5. «Подбрось мяч». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены; в опущениых руках мяч. Подбрасывать его вверх иад головой и ловить. Повторить 5—8 раз.

6. «Удержн палку иогами». И. п.— сидя на полу, опираясь руками сзадн, иоги согиуты, палка — у носков ног. Захватив палку пальцамн иог, приподиять ее иад полом и стараться удержать в этом положеннн. Повторнть 2—3 раза.

7. «Перепрыгнн через ручеек». И. п.— стоя прямо, ногн вместе, рукн опущены; перепрыгиуть через «ручеек», выложениый нз веревочек. Повторить 4—6 раз.

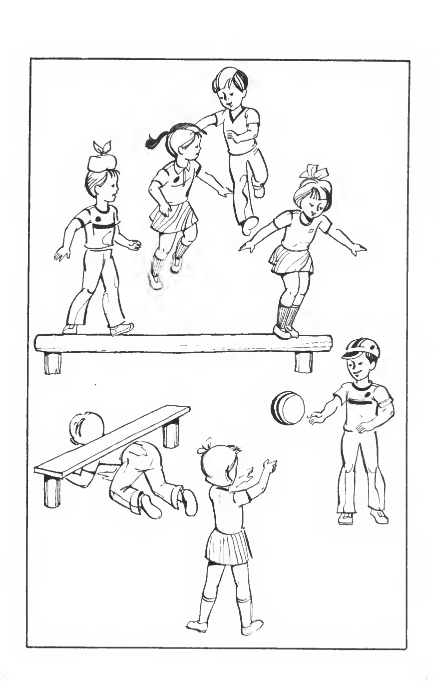
8. «Прокати мяч иазад». И. п.— стоя прямо, иоги врозь, в руках большой мяч. Сильио размахиувшись мячом, прокатнть его между ногами назад. Повторить 3—4 раза.

9. Прогнбанне с веревкой. И. п.— лежа иа жнвоте, в руках веревка. Потяиуться, поднимая руки вверх с веревкой и хорошо прогибаясь. Опуская веревку на пол, расслабнться. Повторить 4—5 раз.

10. «Переложи мяч». И. п.— сидя на полу согиув ноги н опираясь рукамн сзади; мяч положеи у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложнть налево. Проделать то же в другую сторону. Повторнть медлеино 2—3 раза.

11. Подвнжиая игра «Сбей булаву» — 1—1,5 мин.

12. «Пройди по веревке на четвереньках». Пройтн по растянутой иа полу веревке иа четвереньках (иогн иа веревке, а рукн — справа, слева от иее). Повторнть 1—2 раза.



## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ

### 4,5 ЛЕТ

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

— ходить и бегать со сверстниками, друг за другом, со сменой ведущих; между расставленными предметами, не задевая их;

— ходить по скамейке (бревну) с мешочком на голове;

— ходить по шнуру, положенному прямо, по кругу и зигзагообразно (длина 10 м);

— ходить по скамейке (высота 35 см, ширина 20 см).

Подвижные игры. «Самолеты» — бег с имитацией летящего самолета. «Птичка и кошка», «Ловишки».

Прыжки:

— подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед (2—3 м);

— спрыгивать с высоты 20—30 см;

— подвижные игры «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Катание, бросание, ловля:

— прокатывать мяч, шарики между предметами, вкатывать мяч в ворота (ширина 50—60 см) с расстояния 1,5—2 м;

— бросать мяч сверстнику или взрослому, ловить мяч (расстояние 1—1,5 м).

Подвижные игры: «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». Игры проводятся в различных вариантах в зависимости от фантазии родителей.

Лазание, ползание:

— подлезать под предметы боком, пролезать между ними, проползать под ними;

— ползать вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

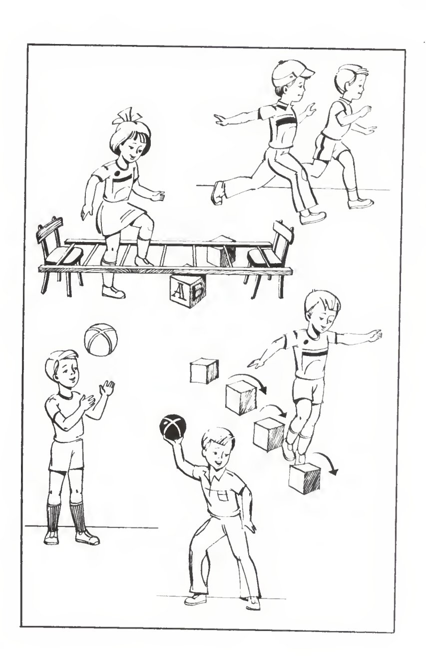
— проползать не менее 10 м.

Подвижная игра «Перелет птиц». Малыш стоит в одном углу комнаты. Он — птица. В другом углу комнаты помещается лесенка-стремянка или стул (табурет). По сигналу взрослого «Птички улетают!» малыш, подняв руки-«крылья» в стороны, бегает по комнате. По сигналу «Буря!» малыш бежит к лестнице (табурету) и влезает на нее: «птицы» скрываются от «бури» на «деревьях». Когда взрослый говорит: «Буря прекратилась»,— малыш спускается с лестницы и снова бегает («птицы» продолжают «полет»). Во время игры взрослый должен находиться возле лестницы, чтобы в случае необходимости помочь малышу.

### 5 ЛЕТ

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

— ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках;



— ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске: переменным шагом — прямо, приставным шагом — боком (высота 35 см, ширина 15 см);

— бегать непрерывно 1—1,5 мин;

— пробежать 40—60 м со средней скоростью; 80—120 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза); пробежать до 240 м по пересеченной местности;

— пробежать быстро 10 м (2—3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

— пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6—5,5 с) и 30 м (примерно за 9,5—8,5 с);

— перешагивать одну за другой рейки горизонтально лежащей лестницы, приподнятой на 20—25 см от пола, или через 5—6 набивных мячей;

— кружиться в обе стороны.

Прыжки:

— подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе — ноги врозь;

— прыгать в длину с места на 60—70 см;

— перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие (5—10 см) предметы;

— выполнить 2—3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;

— прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание:

— бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5—6,5 м);

— бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

— попадать мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5—2 м;

— попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2—2,5 м;

— бросать мяч вверх и ловить (3—4 раза подряд);

— ловить мяч, отскочивший от земли.

Лазание, ползание:

— перелезать через бревно;

— ползать по гимнастической скамейке (высота 20—30 см);

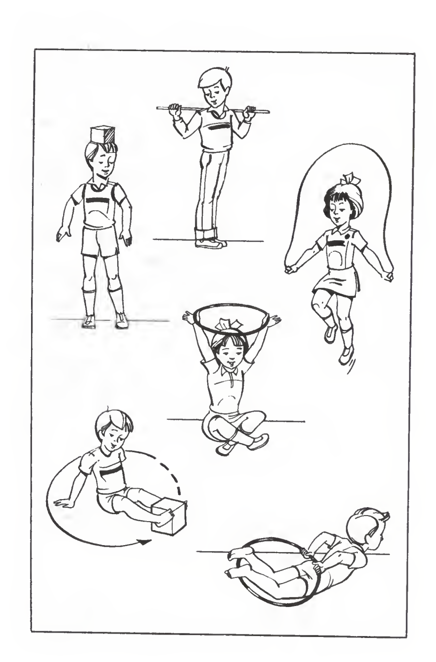
— ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

### Комплекс 1

1. «Не урони кубика». Ходить по комнате, стараясь не уронить кубик, поставленный на голову. Выполнять 40—60 с.

2. «Боксер». И. п.— стоя прямо, выдвинуть ногу на полшага вперед, руки согнуты. Делать руками движения вперед и назад,



имитируя элементы бокса. Выполнять в среднем темпе 20—30 с.

3. Повороты с палкой за спиной. И. п.— стоя прямо, стопы параллельны, палка за спиной. Повернуться направо (налево). Стать прямо. Повторить в среднем темпе по 3—5 раз в каждую сторону.

4. Наклоны в сторону. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, держа палку согнутыми руками за спиной на уровне лопаток. Наклоняться вправо и влево, сохраняя прямое положение туловища. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

5. «Попади в корзину». Поставьте в 3—4 шагах от ребенка небольшую корзину (ящик) и предложите ему двумя руками забросить в нее небольшой мяч. Повторить 5—8 раз.

6. «Кто быстрее». И. п.— стоя. Прокатывать по полу мяч, догоняя и обегая его. Повторить 3—5 раз.

7. «Подкати мяч». И. п.— сидя на полу, опираясь руками сзади, положить ступни ног на мяч, лежащий спереди. Перебирая ступнями, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

8. «Прыгни выше». Натянуть веревку на высоте 10—12 см от пола (один конец закрепить, а другой слабо удерживать руками). Предложить ребенку разбежаться и перепрыгнуть через это препятствие. Выполнить 3—5 раз.

9. «В норку». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, опущенные руки держат обруч вертикально на полу. Влезть в обруч и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

10. Перепрыгивание через неподвижную скакалку. Держа перед собой в руках скакалку, перепрыгнуть через нее с одной ноги на другую. Затем перекинуть скакалку через голову вперед и, когда скакалка остановится на полу, снова перепрыгнуть через нее. Повторить 10—12 раз.

11. Прыжки со скакалкой. Вращая скакалку вперед, прыгать с одной ноги на другую, держа туловище прямо и оттягивая носки. Повторить 10—12 раз, постепенно ускоряя темп.

12. Катание обруча ногой. Поставив обруч вертикально справа от себя и придерживая его правой рукой, передвигать обруч, наступая на внутреннюю его поверхность правой ногой. Выполнять 30—40 с.

### Комплекс 2

1. Легкий бег — 35—40 с.

2. Ходьба, держась за скакалку. Натянуть скакалку на уровне поднятых вверх рук ребенка и предложить ему пройти на носках под скакалкой, перебирая по ней руками. Повторить 1—2 раза.

3. «Подними обруч». И. п.— сидя на полу внутри обруча скрестив ноги. Взяв обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, выпрямляя спину. Повторить медленно 2—4 раза.

4. «Нарисуй круг ногами». И. п.— сидя на полу. Зажать стопами кубик и нарисовать ногами круг. Повторить 2—3 раза влево и вправо.

5. «Тетива лука». И. п.— лежа на груди, руки держат обруч на спине. Сгибая ноги, зацепиться ими за обруч и сильно прогнуться, отводя голову назад. Повторить 1—3 раза в медленном темпе.

6. Подвижная игра «Брось за флажок» — 1—1,5 мин.

7. «Колобок». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Повторить медленно 3—5 раз.

8. «Продень ноги в обруч». И. п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, в руках обруч (горизонтально). Сильно сгибая ноги, продеть их сквозь обруч. Повторить медленно 2—3 раза.

9. Прыжки на двух ногах. Ноги слегка согнуты. Прыгать через вращающуюся скакалку, отталкиваясь двумя ногами. Выполнять 1—1,5 мин сначала в среднем, затем в быстром темпе.

10. Прыжки с подскоками на одной ноге. Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на этой ноге промежуточный подскок и выполнить то же на другой ноге. Повторить 8—10 раз на каждой ноге.

11. «Походи боком». Положите ребенку на голову кубик и предложите ему походить по комнате приставным шагом, стараясь не уронить кубик — 30—40 с.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 5,5 ЛЕТ

Ходьба, бег:

— ходить на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стопы; приставным шагом; с хлопками;

— бегать на носках с высоким подниманием коленей; с преодолением препятствий — обегать, перепрыгивать, пролезать;

— бегать непрерывно в течение 1,5—2 мин;

— пробегать со средней скоростью 60—100 м (2—3 раза), чередуя бег с ходьбой.

Подвижные игры. «Ловишки»; «Перебежки»: на расстоянии 4—5 м друг от друга ставят два предмета или две игрушки. Один из играющих — водящий — находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу взрослого малыш перебегает от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий меняется.

Прыжки:

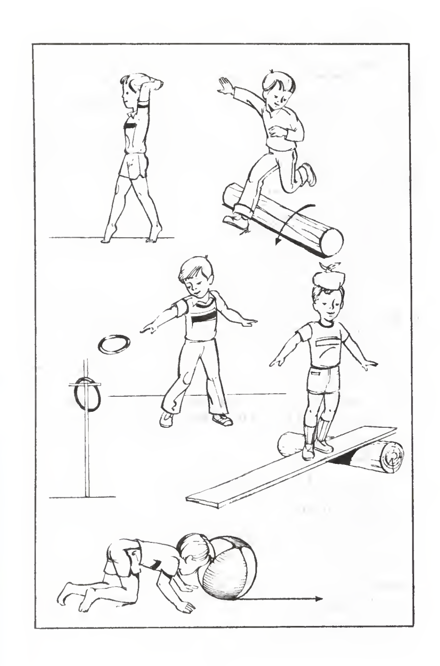
— подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад;

— выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и продвигаясь вперед (3—4 м);

— выполнять серии прыжков (2—3 серии) по 30—40 прыжков;

— перепрыгивать на двух ногах через предметы (5—6 предметов высотой 15—20 см).

Подвижные игры: «Кто лучше прыгнет», «Классы».



Метание:

— забрасывать кольца иа палку-кольцеброс (с расстояння 1—1,5 м);

— бросать мяч вверх, а после удара о землю ловить двумя рукамн — не меиее 10 раз подряд; одной рукой — ие менее 4—6 раз подряд;

— перебрвсывать мвлый мяч нз одной руки в другую, подбрвсывать н ловить с хлопкамн.

Подвнжные нгры «Сбей кеглн», «Брось за флажок», «Попади в обруч»: на расстояиин 3 м от малыша устанавлнвается обруч или флажок. Малыш бросает малый мяч, стараясь попасть (перебросить) в цель. Прн попаданнн засчнтывается очко. Расстояние можно менять в завнснмости от успехов малыша. Игра звканчивается вручеиием приза.

Ползаине, лазаиие:

— влезать иа гимнастнческую стенку (до верха) и слезать с нее рнтмнчно, не пропуская реек (высота 2 м);

— ползать на четвереньках 3—4 м, толкая головой мяч; на четвереньках назад; на жнвоте, пролезая под скамейкой.

Подвнжиая нгрв «Медведь н пчелы».

Упражнеиня иа равновесие:

— вбегать нв наклонную доску на носках н сбегать с нее;

— пройти по доске шириной 10—15 см приставнымн шагами; то же с мешочком на голове;

— передвнгаться приставнымн шагамн по наклонной доске прямо н боком;

— ходнть по скамейке, перешагнвая через иабивные мячн; приседая на середине; прокатывая перед собой двумя рукамн мяч.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ

Ходьба, бег:

— убегать от ловящего, догонять убегающего; стоять на одной ноге;

— пройтн 3—4 м с закрытымн глвзамн;

— пробегать медленно до 320 м по пересеченной местностн;

— пробегать быстро 10 м (3—4 раза) с перерывами; челночный бег 3×10 м;

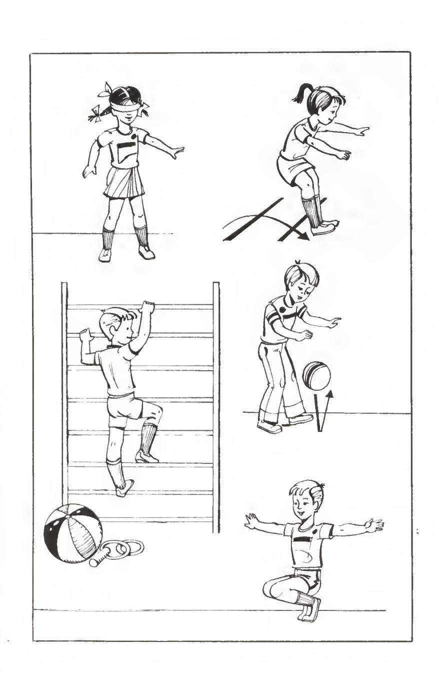
— пробегать как можно быстрее 20 м (прнмерно за 5,5—5 с) и 30 м (примерно за 8,5—7,5).

Прыжки:

— прыгать в длину с места не менее 80 см; с разбега — не менее 100 см;

— прыгать в высоту с мeств до 20 см; в высоту с разбега не менее 30—40 см;

— прыгать через длнннную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.



Подвижные игры «Кто дальше прыгнет», «Кто быстрее добежит до флажка».

Метание, катание, бросание, ловля:

— ударять мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд, на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5—6 м);

— перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или со взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

— прокатывать набивные мячи (вес 1 кг);

— метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3—4 м;

— метать мяч вдаль на 5—9 м.

Лазание, ползание:

— перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

— чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

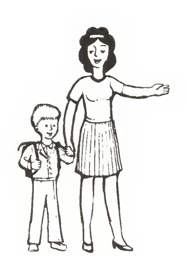
Упражнения на равновесие:

— стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;

— стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

— после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

— проходить по узкой рейке гимнастической скамейки.



# У ПОРОГА ШКОЛЫ



Народная мудрость гласит: «Здоровье — всему голова». Трудно с этим не согласиться. Здоровье — бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Надеемся, что прочитанная книга пробудила у вас интерес к физической культуре, и, поняв, какие важные задачи стоят перед родителями, вы чаще будете посвящать свой досуг спортивным развлечениям с детьми. Поверьте, такие занятия будут способствовать и созданию благоприятного психологического климата в семье.

Каждый ребенок — яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие педагогические средства в данном случае будут наиболее уместны. Это касается и физического воспитания. Родителям надо уметь подобрать физические упражнения и игры, учитывая состояние здоровья ребенка и его физические возможности, объяснить ему цель игры, доходчиво рассказать о ней.

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно. Не забывайте поощрить детей, похвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.

У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки.

И если вам удалось выполнить все это, если вы приучили ребенка выполнять режим дня, если привили ему любовь к движению, вырастили его ловким, сильным, закаленным, то вы во многом

облегчили вашему ребенку вступление в новый очень сложный для него период — школьный возраст.

Напомним: физкультура, помимо укрепления здоровья, способствует развитию воображения, памяти, воспитывает самостоятельность, решительность, смелость. Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развить у них дружелюбие и коллективизм. И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Физическое воспитание детей до 3 лет

Здоровье ребенка — в ваших руках . . . . . . . . . . 4
Особенности первых лет жизни ребенка . . . . . . . . . 9
Как определить физическое развитие ребенка . . . . . . 11
Режим дня . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
Двигательная активность . . . . . . . . . . . . 16
Ступени роста и развития . . . . . . . . . . . 20
Комплексы физических упражнений . . . . . . . . . 24

## Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет

Ключ к успеху . . . . . . . . . . . . . . . 50
Ребенок растет . . . . . . . . . . . . . . . 53
Сила, быстрота, ловкость . . . . . . . . . . . . 57
Немного о режиме . . . . . . . . . . . . . . 61
Организация занятий с детьми . . . . . . . . . . 65
Комплексы упражнений . . . . . . . . . . . . 73
У порога школы . . . . . . . . . . . . . . . 93

Изданне 2-ое

**Пономарев Сергей Александрович**

Растнте малышей здоровымн
(фнзическое воспнтаине детей до 6 лет)

Редактор **Ю. И. Уварова**
Художинки **А. Н. Воробьев, Е. С. Пермяков**
Художественный редактор **Ю. А. Еремин**
Техннческнй редактор **Т. В. Фатюхина**
Корректоры **Т. Е. Смнрнова, В. С. Голованова**

Подпнсано а печать 8.01.92 г. Формат 60×88[1]/[16]. Бумага офсетная № 1.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,0 Тираж 500 000 экз. Заказ 6451.
Цена договорная.

Научно-пронзаодстаенное предпрнятне «Спарт». 121374, Москва, Можайское шоссе, 4—346.

Ордена Октябрьской Реаолюцнн н ордена Трудоаого Красного Знаменн МПО «Пераая Образцоаая тнпографня» Мнннстерстаа печати н массоаой ннформации РСФСР. 113054, Москаа, Валоаая, 28.


11~
С.А. Пономарёв
РАСТИТЕ МАЛЫШЕЙ
ЗДОРОВЫМИ